

KiTa Bremen Betriebssport **Yoga und Pilates** ab März 2025



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Yoga und Pilates als Betriebssport bieten eine gute Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und einen Ausgleich zum Arbeitsalltag zu schaffen. Ihr Alltag ist oft geprägt von einem hohen Maß an Verantwortung und Engagement sowie körperlicher Anstrengung und psychischer Belastung. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich selbst Zeit für Erholung und Regeneration nehmen. Durch gezielte Atemtechniken, sanfte Dehnübungen und kräftigende Bewegungsabläufe werden Verspannungen gelöst, die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gesteigert. Das Angebot richtet sich an alle interessierten Beschäftigten KiTa Bremens.

Wann: Jeden zweiten Donnerstag, ab dem **13. März 2025, 17:00-18:00Uhr**

Wo: Sporthalle an der **Inge Katz Schule**, Delmestraße 141b, 28199 Bremen

Anfahrt öffentliche Verkehrsmittel: Straßenbahnlinie 6, Haltestelle Schleiermacherstraße

Anfahrt PKW: In den Nebenstraßen finden Sie Parkmöglichkeiten

Bringen Sie bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Anmelden können Sie sich **fortlaufend** bei Maike Massarczyk (maike.massarczyk@kita.bremen.de). Die Plätze sind begrenzt. Das Angebot ist keine Arbeitszeit. Wichtige Informationen erhalten Sie via Mail. **Bitte geben Sie daher eine Mail-Adresse an**, über die Sie erreichbar sind.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Viele Grüße

Maike Massarczyk
Betriebliches Gesundheitsmanagement