



Gesunde Gemeinde – Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining

Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining

Kursbeginn: donnerstags, ab 3. November (10 Einheiten)
Kurszeiten: Gruppe 1: 16:15 – 17:15 Uhr u. Gruppe 2: 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: Kindergarten Gaal
Preis: € 100,- / Teilnehmer

Programm: **Schwerpunkte rund um Wirbelsäule und Becken:**

- Mobilisation der Gelenke
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Entlastungs- u. Entspannungsübungen zur „Alltagshaltung“
- Dehnung und Streckübungen
- Koordinationstraining
- Gleichgewichts- u. Balance Training

Anmeldungen bei: Sandra Gutnik, Tel.: 0650/8989567

Wirbelsäulen
TRAINING
Beckenboden



i Yoga mit Sabine

Die Yogagruppe wird aufgrund der großen Nachfrage geteilt, daher gibt es noch freie Plätze.

Kurszeit: mittwochs, ab sofort, 18:00 – 19:15 Uhr
Anmeldungen + Sissy Kargl, Tel.: 0664/3918181

weitere Infos bei:

