

Sportive Wirbelsäule



Was ist sportive Wirbelsäule?

Vormittagseinheit mit Elementen aus Pilates & Indian Balance, Beckenboden training uvm. 🌟

Motto:

Stärke deine Körpermitte & deinen Rücken, mobilisiere deine Gelenke und dehne deinen gesamten Körper. 🧘‍♀️ 🧘‍♂️

Training der Körperhaltung durch das Aufrichten der Wirbelsäule und das Absenken der Schultern.

Du wirst Unterschied in der ****Körperwahrnehmung**** spüren. Mit einzelnen Übungen verbessert sich die Körperkoordination und dein Gleichgewicht.

Es ist völlig ****altersunabhängig**** und gerade weil es so variantenreich auch für ALLE ausführbar. Selbst nach einer längeren Sportpause ist ein Einstieg möglich.

Wann?

Donnerstag

08:30 Uhr

Attendorf Sonnenvilla

Dienstag

08:30 Uhr

Rohrbacherhof

Kursstart September 2022