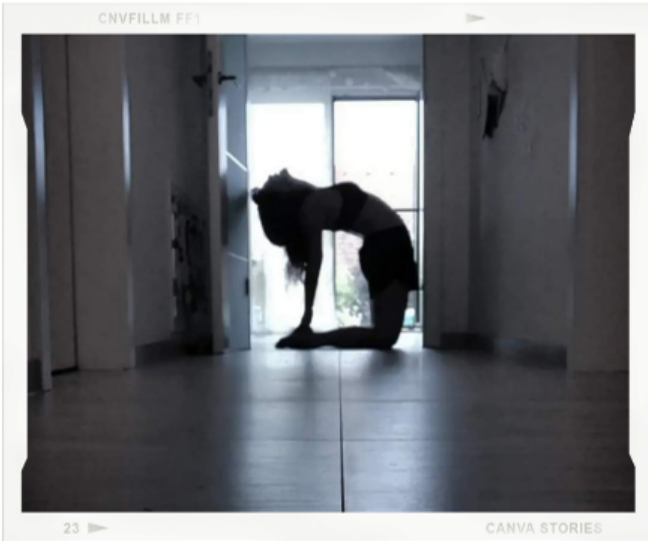


Sportive Wirbelsäule



2023



Wann?

Dienstag 08:30 Uhr
und Donnerstag
08:15 Uhr
im grossen Saal
vom Rohrbacherhof

Kursstart:
10. Jänner 2023

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.