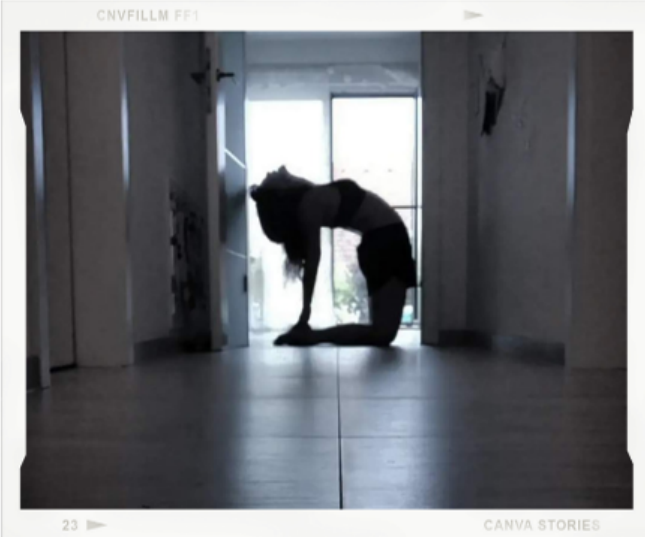


Sportive Wirbelsäule



2024



Wann?

Dienstag & Donnerstag
08:30 Uhr
im grossen Saal
Rohrbacherhof

**Kursstart:
Di, 9.1 und Do, 11.1**

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.



Happy Movements
Barbara Jantscher-Zangl
0664/3910672