

Sportive Wirbelsäule



Wann?

Dienstag & Donnerstag

08:30 Uhr

Wo?

im grossen Saal
Rohrbacherhof

Kursstart:

10. + 12. September 2024

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.

Anmeldung:

Happy Movements

Barbara Jantscher-Zangl

0664/3910672

