

Sportive Wirbelsäule



Wann?

Dienstag und Donnerstag
08:30 Uhr

Wo?

im grossen Saal
Rohrbacherhof

Wie lange?

10 Einheiten

Kursstart:

Di, 9. und

Do, 11. September

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

