



Sanfte & regenerierende Gymnastik für Senior/innen

7. September – 9. November 2018

außer 21.9
(max 14 Teilnehmer)

Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit und Koordination auch im fortgeschrittenen Alter unter fachlicher Begleitung. Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen auf eine sanfte Art und Weise, richtige Haltung und viel Spaß miteinander. Dazu kommen noch Übungen zur richtigen Atmung und Gedächtnistraining.

Bozen: Freitags, **11.00 – 12.00** Uhr - **8 Einheiten**

Wo: Freiraum - Claudia-de-Medici-Str. 1a, Bozen
(gegenüber der Marienkl.linik)

Betrag : € 74,00

Referentin: Helene Roschatt
Wellness- und Kneipp-
Gesundheitstrainerin, medizinische Masseurin

Anmeldung: ab sofort

Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali
Freizeitverein der Landesbediensteten

Ginnastica dolce e rigenerante per pensionati

7 settembre fino al 9 novembre 2018

escluso il 21.9
(max 14 partecipanti)

Ginnastica per mantenere la mobilità e il coordinamento anche in età avanzata sotto supervisione professionale. Rafforzare e allungare tutti i gruppi muscolari in modo leggero, correggere la postura e divertirsi insieme. Ci sono anche esercizi per una corretta respirazione e allenamento della memoria.

Bolzano: venerdì , ore **11.00 – 12.00** - **8 incontri**

Dove : Freiraum – Via Claudia-de-Medici 1a, Bolzano
(di fronte alla clinica S. Maria)

Importo : € 74,00

istruttrice: Helene Roschatt
trainer del benessere e trainer Kneipp, massaggiatrice

Iscrizione: da subito

IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439– Intesa San Paolo, BZ
info@freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; www.freeland.bz.it ; Tel. **3404148722**

