



## Rückengymnastik

(max 13 Teilnehmer)

Ausgleich, Prophylaxe & Training für Menschen, die viel sitzen und zu wenig Bewegung haben. Mit Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen besonders für die Beckenboden- und gesamte Tiefenmuskulatur wird der Körper geschmeidig gehalten. Zum Abschluss gibt es entspannende Wyda-Übungen, eine Art Yoga mit keltischen Wurzeln

**Bozen:** montags, 12.45 – 13.45 Uhr ab 9.09. bis 16.12.19

13 Einheiten; außer 28.10., 25.11.19

dienstags, 12.40 – 13.40 Uhr ab 10.09. bis 17.12.19

13 Einheiten, außer 29.10., 26.11.19

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

**Betrag:** € 124,00 *pro Kurs*

**Referentin:** Helene Roschatt  
Heilmasseurin, Wyda-Trainerin in Kaltern + Bozen

**Anmeldung:** ab sofort

Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali  
Freizeitverein der Landesbediensteten



## Ginnastica per la schiena

(max 13 partecipanti)

per persone che stanno sedute per molto tempo e si muovono poco. È un allenamento per la muscolatura dorsale, addominale e rilassamento tramite esercizi di rafforzamento, esercizi respiratori e stretching. La meta fondamentale è il risveglio della gioia con il proprio corpo e il movimento. Il rilassamento finale sono esercizi del Wyda, un tipo di yoga di origine celtico.

**Bolzano:** lunedì, ore 12.45 – 13.45 dal 9.09 fino al 16.12.19

13 incontri, escluso 28.10., 25.11.19

**martedì,** ore 12.40 – 13.40 dal 10.09. fino al 17.12.19

13 incontri, escluso 29.10., 26.11.19

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

**Importo:** € 124,00 *per corso*

**istruttrice:** Helene Roschatt  
massaggiatrice, trainer Wyda a Caldaro e Bolzano

**Iscrizione:** da subito

IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439 – Intesa San Paolo, BZ  
[info@freeland.bz.it](mailto:info@freeland.bz.it) ; [verein@freeland.bz.it](mailto:verein@freeland.bz.it) ; [www.freeland.bz.it](http://www.freeland.bz.it) ; Tel. 3404148722