



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 13.01. bis 25.05.2020

18 Einheiten; außer 24.2. ; 13.4.2020

Betrag: € 170,00

dienstags, 12.40 – 13.40 Uhr ab 7.01. bis 26.05.2020

19 Einheiten, außer 25.2. ; 14.4.2020

Betrag: € 180,00

Mitgliedsbeitrag 2020 € 10,00 bzw. € 12,00 zu überweisen

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

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

Anmeldung: ab sofort

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**

**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 13.1 fino al 25.5.2020

18 incontri, escluso 24.2. ; 13.4.2020

Importo: € 170,00

martedì, ore 12.40 – 13.40 dal 7.01. fino al 26.5.2020

19 incontri, escluso 25.2. ,14.4.2020

Importo: € 180,00

quota associativa 2020 di € 10,00 /12,00 da versare

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

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

Iscrizione: da subito