



Rückengymnastik

(max 10 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: **dienstags, 12.30 – 13.30 Uhr ab 8.09. bis 15.12.2020**
14 Einheiten; außer 15.11.;

Betrag: € 156,00

freitags, 12.45 – 13.45 Uhr ab 11.09. bis 18.12.2020
11 Einheiten, außer 9.10. und 27.11.2020

Betrag: € 123,00

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

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 10 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: **martedì, ore 12.30 – 13.30 dal 8.9 fino al 15.12.2020**
14 incontri, escluso 15.11.2020

Importo: € 156,00

venerdì, ore 12.45 – 13.45 dal 11.09. fino al 18.12.2020
11 incontri, escluso 9.10. e 27.11.2020

Importo: € 123,00

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

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**