



## Rückengymnastik & more

(max 10 Teilnehmer)

**Super Green Pass ist verlangt**

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. Damit die Stunde gut ausgeglichen wird, gibt es noch Entspannungsübungen.

**Bozen:** dienstags, 12.30 – 13.30 Uhr  
ab 18.01 bis 8.6.2022  
18 Einheiten; außer 1.3. und 12 + 19.4.2022;

**Betrag:** € 208,00

**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 e non solo

(max 10 partecipanti)

**E' richiesto il green pass rafforzato**

Equilibrio, profilassi e allenamento per le persone che stanno molto sedute e fanno troppo poco movimento. Il corpo viene mantenuto elastico con esercizi di mobilizzazione, rafforzamento, allungamento ed equilibrio, specialmente per il pavimento pelvico e tutta la muscolatura profonda. A conclusione dell'ora esercizi di rilassamento.

**Bolzano:** martedì, ore 12.30 – 13.30  
dal 18.1 fino al 8.6.2022  
18 incontri, escluso 1.3. ed il 12 e 19.4.2022

**Importo:** € 208,00

**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](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