



Ganzheitliche Rückengymnastik&Entspannung

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

Bozen: dienstags, 12.40 – 13.40 Uhr
ab 20.09 bis 13.12.2022
12 Einheiten; außer 27.9. und 1.11;

Betrag: € 140,00

Wo: Raum der Gestaltakademie, Goethe-Str. 26 - BZ
(neben der Sernesi-Galerie)

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

Anmeldung: ab sofort

Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali
Freizeitverein der Landesbediensteten



Ginnastica per la schiena usando corpo, mente, spirito e rilassamento

(max 10 partecipanti)

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 12.40 – 13.40
dal 20.9 fino al 13.12.2022
12 incontri, escluso 27.9. ed il 1.11

Importo: € 140,00

Dove: Sala della Gestalakademie, via Goethe 26 - BZ
(a fianco della galleria Sernesi))

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