



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 10.01 bis 23.05.2023
17 Einheiten; außer 21.2. und 11. + 25. April;

Betrag: € 198,00

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

Referentin: Barbara Dallapiazza

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 10.1 fino al 23.05.2023
17 incontri, escluso 21.2. e 11 e 25 aprile;

Importo: € 198,00

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

istruttrice: Barbara Dallapiazza

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