



Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali
Freizeitverein der Landesbediensteten

ATTIVITA' al - AKTIVITÄTEN im

FREIRAUM

Via Claudia de Medici 1 Cl.-de-Medici-Str. - BZ
di fronte clinica S.Maria/gegenüber der Marienlinik - Bozen

➤ **GINNASTICA PER LA SCHIENA USANDO CORPO, MENTE, SPIRITO E RILASSAMENTO**
GANZHEITLICHE RÜCKENGYMNASIK & ENTSPANNUNG

(max 10 part./Teilnehmer – 12 incontri/Einheiten)

TRAINERIN **BARBARA DALLA PIAZZA**

18.9. – 11.12.2023 (eccetto/außer 30.10) dalle/von **h 12.40-13.40 Uhr**

€ 140,00 prenotazioni da subito per mail/Anmeldungen ab sofort per Mail

Equilibrio, profilassi e allenamento per le persone che stanno molto sedute e fanno poco movimento. Il corpo viene mantenuto elastico con esercizi di mobilizzazione, rafforzamento, allungamento ed equilibrio. A conclusione dell'ora esercizi di rilassamento.

Ausgleich, Prophylaxe & Training für Menschen, die viel sitzen und zu wenig Bewegung haben. Mit Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen. Damit die Stunde gut ausgeglichen wird, gibt es noch Entspannungsübungen.

➤ **STRETCHING DEI MEDIDIANI E DO IN / MERIDIAN STRETCHING UND DO IN**

(max 10 part./Teilnehmer – 11 Incontri/Einheiten)

TRAINERIN **LUANA TOMINI**

19.9.-12.12.2023 (eccetto/außer 17.10, 31.10) dalle/von **h 12.50-13.50 Uhr**

€ 128,00 prenotazioni da subito per mail/Anmeldungen ab sofort per Mail

Gli esercizi hanno lo scopo di renderci più flessibili e dunque più forti, favorire una corretta respirazione e un maggior equilibrio posturale, alleviare ev.disarmonie (*mal di testa, insonnia, dolori di schiena*), di sviluppare maggiore consapevolezza del proprio corpo e maggiore capacità di concentrazione, equilibrare il flusso energetico nell'organismo e fornire un senso di maggiore vitalità e di benessere psico-fisico.

Die Übungen zielen auf uns flexibler und damit stärker zu machen, die richtige Atmung und das Haltungsgleichgewicht zu fördern, jegliche Disharmonie oder Störungen (*Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen...*) zu lindern, ein größeres Körperbewusstsein und eine höhere Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln.

➤ **FELDENKRAIS – RICONNETTERSI CON IL PROPRIO CORPO RECUPERANDO LEGGEREZZA E CREATIVITA'**
WIEDERFINDEN DEN EIGENEN KÖRPER DURCH DIE WIEDERLANGUNG VON LEICHTIGKEIT UND KREATIVITÄT

(max 10 partecipanti/Teilnehmer – 12 incontri/Einheiten)

TRAINERIN **FRANCESCA BULLO**

20.9-13.12.2023 (eccetto/außer 1.11) dalle/von **h 12.30-13.30 Uhr**

€ 140,00 prenotazioni da subito per mail/Anmeldungen ab sofort per Mail

Il Metodo Feldenkrais è un sistema educativo che utilizza il movimento equilibrato, la respirazione ed il rilassamento neuro-muscolare per aiutare le persone a conoscere sé stesse, a migliorare le proprie funzioni e a raggiungere un equilibrio psicosomatico.

Die Feldenkrais-Methode® ist ein pädagogisches System, das ausgewogene Bewegung, Atmung und neuro-muskuläre Entspannung einsetzt, um Menschen zu helfen, sich selbst kennenzulernen, ihre Funktionen zu verbessern und psychosomatisches Gleichgewicht zu erreichen.

Nel versamento della quota di partecipazione aggiungere la quota associativa di € 10,00 o 12,00
Bei der Überweisung der Teilnahmegebühr ist der Mitgliedsbeitrag von € 10,00 oder 12,00 hinzuzufügen.

Intesa San Paolo BZ – IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439 - FREELAND

www.freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; info@freeland.bz.it ; Tel. 3477597250; via Conciapelli 24 – BZ