

ATTIVITÀ / TÄTIGKEITEN

PALESTRA "RODARI" TURNHALLE

Via S. Vigilio-St.-Vigil-Str., 17 - BZ

TRAINERIN **LUANA TOMINI**



Errata corrige

➤ **PILATES**

(max 14 part./Teilnehmer – **11 Incontri/Einheiten**)

19.9.-12.12.2023 (eccetto/außer 17.10, 31.10) dalle/von **h 19.00-20.30 Uhr**

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

Il Pilates, oltre a rafforzare i muscoli del tronco da cui parte la base della stabilizzazione del bacino, della colonna e delle scapole, attiva anche tutti gli altri muscoli. Diventa quindi una disciplina che si prende cura di tutto il corpo.

Pilates stärkt nicht nur die Rumpfmuskulatur, auf der die Stabilisierung von Becken, Wirbelsäule und Schulterblättern beruht, sondern aktiviert auch alle anderen Muskeln. So wird es zu einer Disziplin, die sich um den ganzen Körper kümmert.

➤ **STRETCHING DEI MERIDIANI E DO IN**

MERIDIAN STRETCHING UND DO IN

21.9.-14.12.2023 (eccetto/außer 19.10, 2.11) dalle/von **h 19.00-20.30 Uhr**

(max 14 part./Teilnehmer – **11 Incontri/Einheiten**)

€ 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 und mehr

N.B.: l'importo di partecipazione ad ambedue i corsi è di **€ 208,00**
die Teilnahmegebühr für beide Kurse beträgt **208,00 €**.

+ *quota associativa di € 10.00 oppure 12.00 per soci straordinari (se non ancora versata per il 2023) ; Mitgliedsbeitrag von 10,00 € bzw. 12,00 € für außerordentliche Mitglieder (falls für 2023 noch nicht bezahlt)*

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