

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 60')

TRAINERIN **BARBARA DALLA PIAZZA**

23.9. – 16.12.2024 *(eccetto/außer 28.10) 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, Prophylxe & 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 MEDIANI E DO IN / MERIDIAN STRETCHING UND DO IN**

(max 10 part./Teilnehmer – 11 Incontri/Einheiten 60')

TRAINERIN **LUANA TOMINI**

17.9. – 10.12.2024 *(eccetto/außer 22.10, 29.10.;) 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 – 13 incontri/Einheiten 60')

TRAINERIN **FRANCESCA BULLO**

18.9. – 18.12.2024 *(eccetto/außer 30.10) dalle/von h 12.30-13.30 Uhr*

€ 152,00 *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 neuromuscolare 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.

➤ **PILATES**

(max 10 partecipanti/Teilnehmer – 11 incontri/Einheiten 90')

TRAINER **SALVATORE MAZZONE**

18.9. – 11.12.2024 *(eccetto/außer 23.10, 30.10) dalle/von h 18.00-19.30 Uhr*

€ 152,00 *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.

Nel versamento della quota di partecipazione aggiungere la quota associativa 2024 di € 10,00 o 12,00
Bei der Überweisung der Teilnahmegebühr ist der Mitgliedsbeitrag 2024 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