



Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali  
Freizeitverein der Landesbediensteten

## ATTIVITÀ / TÄTIGKEITEN PALESTRA "RODARI" TURNHALLE

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

TRAINERIN **LUANA TOMINI**



### STRETCHING DEI MERIDIANI E DO IN MERIDIAN STRETCHING UND DO IN

Mercoledì/Mittwochs **1.10.2025 - 13.5.2026**

dalle/von **h 19.00-20.30 Uhr**

(max 14 part./Teilnehmer – Incontri/Einheiten à 90 Min)\*

**€ 288,00** prenotazioni da subito per mail/Anmeldungen ab sofort per Mail

1.10-10.12.2025 incontri/Einheiten 8 : eccetto/außer 22. + 29. Ott.Okt.. + 26.11

14.1.-13.5.2026 incontri/Einheiten 17; eccetto/außer 18.2

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*

+ quota associativa 2025 di € 10.00 oppure 12.00 per soci straordinari;  
Mitgliedsbeitrag 2025 von 10,00 € bzw. 12,00 € für außerordentliche Mitglieder

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

[www.freeland.bz.it](http://www.freeland.bz.it) ; [verein@freeland.bz.it](mailto:verein@freeland.bz.it) ; [info@freeland.bz.it](mailto:info@freeland.bz.it) ; Tel. 3477597250;

\*) segue calendario scolastico; folgt dem Schulkalender;