

MOVE YOUR HIPS

Sa 17.05.2025, 9.30 - 11.30 Uhr

Waldkirchen, facettenReich
Marktplatz 27
94065 Waldkirchen

Für eine gesunde Hüfte ist es wichtig die Gelenke in Bewegung zu halten und zu stärken. Eine „verspannte Hüfte“ kann bis ins Gesäß, den Rücken, den Oberschenkel und das Knie ausstrahlen. Kräftigungs- und Dehnübungen aus dem Yoga und anderen funktionalen Bewegungsformen (PNF - Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation, etc.) gemischt mit energetischen Übungen aus dem Yoga verhelfen dir in diesem Workshop zurück zu einer gesunden Hüfte. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung

Anmeldung bei Katja Franzesko katjayogawoid@gmail.com oder 0151/12231725

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen
Katja Franzesko

33 €

Hinweis:
nicht in den Schulferien

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 03.02.2025

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Abteistr. 23
94078 Freyung

Tel. (08551) 4581

info@keb-freyung.de

www.keb-freyung.de