

Yogalates - Rückenfit

Di 17.09.2019, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort:

Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

In diesem speziellen Programm werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates alle Muskeln effektiv gedehnt und gestärkt, vorrangig im Beckenboden-, Bauch- und Rückenbereich. Diese Muskeln stabilisieren die Wirbelsäule und richten sie auf - ein idealer Ausgleich zu den Fehlbelastungen des Alltags. Nach dem individualisierten Training folgt die Endentspannung für Ihren Körper und Geist.

Dieser Kurs sorgt auf einzigartige Weise für einen starken Rücken, eine gute Körperspannung, reduziert Verspannungen und baut Stress ab.

Bitte mitbringen:

- Isomatte
- Handtuch

Referentin: Renata Reischl, Dipl. Gesundheitspädagogin, Pilates-Trainerin

Der Kurs findet fortlaufend statt. Einstieg ist nach vorheriger Absprache auch in den laufenden Kurs möglich.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

Renata Reischl

Kosten:

85 Euro für 10 Termine