

Körperliche Aktivität für einen fiten Körper und ein starkes Immunsystem

In der Volksschule im Turnsaal in St. Martin

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Körperdehnübungen mit dem Aspekt der Meridiane

Mit regelmäßigen Meridiandehnübungen kommt der Energiefluss im Körper in Bewegung, wodurch Muskeln, Faszien gedehnt und somit Verspannungen gelöst werden, was sich wiederum auf die Gelenke, Sehnen, Bänder, Organe, Kreislauf, den Stoffwechsel und somit auf unser allgemeines Wohlbefinden positiv auswirken.

Jeden Dienstag, ab 29.09.2020

4 Einheiten € 32,-

Zuschuss für Gemeindebürger von der Gemeinde „Gesundes Dorf“ von € 16,-

Pilates Basics

Eine aufrechte, stabile Körperhaltung mit Pilatestraining zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, der Wirbelsäule und des Beckenbodens.

Jeden Dienstag, ab 27.10.2020

4 Einheiten € 32,-

Zuschuss für Gemeindebürger von der Gemeinde „Gesundes Dorf“ von € 16,-

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Trinkflasche

Information und Anmeldung bei Trainerin

ISABELLA M. SCHUG

8385 Neuhaus/ Klb., Steinleiten 11

Dipl. Lebens-u. Sozialberaterin

Gewerblich/Med. Masseurin

Cranio-Sacral-Therapeutin

Pilates Instructor

0664/4231925

kontakt@isabella-schug.at

