

Rückengymnastik

“Bones for Life”

nach Ruthy Alon

Wir üben mit pulsierendem, federndem Druck,
fließenden und dynamischen Bewegungen.

Wir erreichen eine ausbalancierte Aufrichtung, bessere Koordination und ein differenziertes Körpergefühl. Ihre Vitalität wird geweckt, Sie fühlen sich energie- und kraftvoller.

Die Knochendichte verbessert sich.

Dieser Kurs bringt Entspannung, Wohlbefinden und Bewusstheit für den ganzen Körper.

Bitte warme Socken und Unterlage
(Decke, Yogamatte) mitbringen



Neuer Kurs:

Mittwochs, 17.30 Uhr

Beginn: 11.04.2018

Leitung und Anmeldung:

Eva Brand, 0711-243291

evae.brand@gmail.com

10 Termine, 75 Min., Kosten: € 110

Ort: Physiotherapie St.Bernhardt, Rotenackerstr. 24/1,
73732 Esslingen