

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:

Montags, 20.00 Uhr

Beginn: 29.04.2019

10 Termine, 75 Min.

Kosten: € 120.-

Leitung und Anmeldung:

Eva Brand, 0711-24329

evae.brand@gmail.com

**Ort: Stuttgarter Str. 45, Erdgeschoss,
(Lebenshilfe Pliensauvorstadt)
73732 Esslingen**

