

GENTLE MOVING UND GENTLE RUNNING NACH WIM LUIJPERS FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN



TIPP:

Zusätzliche entspannende Massagen wie die Faszien-Behandlung oder Gyrotonic-Einheiten unterstützen das natürliche Bewegungsprogramm.



Bitte Termin reservieren.

GESCHMEIDIG WIE EINE KATZE ODER STEIF WIE EIN STOCK?

Mit dem Seminar Gentle moving & Gentle running - GEHEN u LAUFEN nach der Methode von Wim Luijpers lernen Sie, sich wieder natürlich zu bewegen. Denn ineffiziente Bewegungsmuster, falsche und belastende Körperhaltungen führen häufig zu typischen Verschleißerscheinungen und Beschwerden. Sport macht dann einfach keinen Spaß mehr und man wird zum Bewegungsmuffel. Durch den gezielten Einsatz des gesamten Körpers bei jeder Bewegung werden Sie wieder geschmeidig wie eine Katze und durch Ihre anmutige Haltung imponieren. Sie haben wieder Lust auf regelmäßige Bewegung und schaffen Ihren Alltag mit Leichtigkeit.

Wie kann ich meinen Bewegungsapparat wieder in Form bringen?

- ☺ Sie erlernen das Bewegen mit dem ganzen Körper durch Körper- und Bodenübungen
- ☺ Sie spüren die positive Wirkung von effizienter Atmung
- ☺ Sie erleben eine geänderte Körperhaltung und neue Ausrichtung
- ☺ Sie staunen über Ihren eigenen Bewegungs- bzw. Laufstil bei einer kurzen Videoanalyse

Wann geht's los?

Freitag, 19.5. von 15.00 – 19.00 Uhr und Samstag, 20.5. von 9.00 – 13.00 Uhr oder
Freitag, 9.6. von 15.00 – 19.00 Uhr und Samstag, 10.6. von 9.00 – 13.00 Uhr

Ort der Bewegung: Gesundheitszentrum/ ehem. Gemeindeamt Pirka

Beitrag zur Bewegung: € 99,-

Ihre Sporttasche ist gefüllt mit: einer Decke, einem kleinen Handtuch, lockerer, leichter Sport-bzw. Freizeitkleidung und Turnschuhen.

Sie haben an den genannten Terminen keine Zeit? Rufen Sie mich an und vereinbaren wir eine Schnupper-Einheit von 60 Minuten zum Spezial-Preis von € 79,-.

Ich freue mich auf bewegende Momente mit Ihnen.

Anmeldungen bitte telefonisch unter **0650-7017189** oder senden Sie mir eine E-Mail an: massage@relance.at.

Sylvana Köffler