

Kraft & Mobility mit Christine

kräftig - koordiniert - energetisch - flexibel

Kraftvolle Übungen für eine starke Körpermitte mit Bewegungen für mehr Flexibilität wechseln mit Mobilitäts- und Dehnungs-Übungen

**Montag
18:00 Uhr 60 Min.**
Einstieg jederzeit möglich

Online über Zoom

Anmeldung sofort möglich
(Teilnehmerzahl begrenzt)

Mail: info@body-and-brain-balance.de
Telefon: 0179 / 222 61 75

Master of Health
(Gesundheitstrainerin)
Rückenschul-Trainerin
Reha-Sport

www.body-and-brain-balance.de

Bewegungskurs flow and relax mit Christine

für ein aktives Leben
movement - mobility - relax

Integriert das von Roland Liebscher speziell entwickelte Dehnungs- und Kräftigungsprogramm, ergänzt von Bewegungsfolgen.

Nutze dein ganzes Bewegungspotential aus und vermeide Fehlhaltungen und Unbeweglichkeit. Mit diesem Bewegungssystem steuerst Du dagegen. Dieses spezielle Dehnungs- und Kräftigungskonzept trainiert die Figur und verbessert die Beweglichkeit.

In dem Zusammenspiel von Muskeln und Faszien kommst Du ins Gleichgewicht. Es werden die im Alltag verkürzt und schlecht versorgte Muskelpartien wieder normalisiert und Gelenke entlastet.

Mittwochs 17:30 Uhr 60 Min.
Einstieg jederzeit möglich

Online über Zoom

Anmeldung sofort möglich
(Teilnehmerzahl begrenzt)

eMail: info@body-and-brain-balance.de
telefonisch 0179 / 222 61 75

www.body-and-brain-balance.de

Von zu Hause flexibel und beweglich werden, dies ist möglich.

In Kooperation mit dem 1. FC Waldstein

Online Programm über Zoom:

Montag
18:00 Uhr Kraft & Mobility

Mittwoch
17:30 Uhr Bewegungskurs flow and relax

Zusatzangebot für Mitglieder des 1 FC Waldstein:

für monatlich 15 EUR je Kurs oder 25 EUR für beide Kurse
(keine Vertragsbindung)

Mail: info@body-and-brain-balance.de
Tel.: 0179 – 222 61 75