



Bürgerhaus Pfersee – bunt offen sozial



Kneipp Verein
aktiv & gesund

Augsburg

Aus Liebe zur Gesundheit

**WIRBELSÄULEN - GYMNASTIK, Pfersee
BEWEGLICH IN JEDEM ALTER, FITTER RÜCKEN,
GESCHMEIDIGE FASZIEN**

Übungen zur Lockerung der Gelenke, zur Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates sowie zur Lösung von Verspannungen, besonders im Rückenbereich. Dehn-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, sowie gezielte Atemtechniken und Wahrnehmungsübungen werden im Wechsel der einzelnen Stunden integriert. Ein Großteil der Übungen findet mit Musik in verschiedenen Ausgangsstellungen auf der Matte und im Stand statt.

Wann: Donnerstag

09.45 Uhr, 14 x 60 Min.

Wo: Bürgerhaus Pfersee, Stadtberger Str. 17

Kosten: Pro Semester

49,00 € Mitglieder KneippVerein Augsburg

70,00 € Nichtmitglieder

Leitung: Sandra Valenti-Friedl, Übungsleiterin DSB

Breitensport - Gesundheitsgymnastik, Schwerpunkt

Wirbelsäulengymnastik, Wanderleiterin SKA, Heilpraktikerin

Tel. 54 00 863