

Rückengymnastik

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 15. November 2010 um 18:07 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. November 2010 um 19:25 Uhr



Optimales Training der Rücken- und Bauchmuskulatur unter physiotherapeutischer Anleitung

... das liest sich schon mal schwer, ist aber fachlich richtig und alles andere als "schwere Kost". Unter Anleitung von Susanne Mende (ausgebildete Physiotherapeutin und Heilpraktikerin) wird ohne Anspruch auf Höchstleistung in lockerer, entspannter Atmosphäre die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt als Ausgleich zu der heute doch oft fehlenden oder monotonen Bewegung. Ganz nebenbei wird durch die Bewegung ein neues und / oder erweiteres Körperbewusstsein entwickelt. Und auch wenn alle Übungen ohne Probleme zu Hause gemacht werden können, zieht es doch regelmässig über 20 Teilnehmer mit viel Spaß "auf die Matte".

Wann:
jeden Dienstag von 18:40 bis 19:40 Uhr

Rückengymnastik

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 15. November 2010 um 18:07 Uhr - Aktualisiert Montag, den 15. November 2010 um 19:25 Uhr

Wo:

Lebenshilfe Hoya (Neubau)

Ansprechpartner:

Susanne Mende (04251-670559)