

# Körperliche Aktivität und mentale Entspannung im Turnsaal der Mittelschule in Neuhaus am Klausenbach

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

## Meridian-Körperdehnübungen

*Mit regelmäßigen Meridiandehnübungen kommt der Energiefluss im Körper in Bewegung, wodurch Muskeln, Faszien gedehnt und somit Verspannungen gelöst werden, was sich wiederum auf die Gelenke, Sehnen, Bänder, Organe, Kreislauf, den Stoffwechsel und somit auf unser allgemeines Wohlbefinden positiv auswirken.*

*Mit verschiedenen **ENSPANNUNGSMETHODEN** als Abschluss des Abends.*

**Jeden Donnerstag, ab 03.10. bis 07.11.2024**

**6 Einheiten € 60,- \***

## Pilates Basics und Beckenbodentraining

*Eine aufrechte, stabile Körperhaltung mit Pilates zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, der Wirbelsäule und des Beckenbodens*  
*Mit verschiedenen **ENSPANNUNGSMETHODEN** als Abschluss des Abends.*

**Jeden Donnerstag, ab 14.11. bis 19.12.2024**

**6 Einheiten € 60,- \***

\*Gesundheitsgutscheine der Gemeinde Neuhaus/Klb. einlösbar

***Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Matte, Decke, Trinkflasche***

### Information und Anmeldung bei Trainerin

**ISABELLA M. SCHUG**

**Steinleiten 11**

**8385 Neuhaus am Klausenbach**

*Dipl. Lebens-u. Sozialberaterin*

*Gewerblich/Med. Masseurin*

*Cranio-Sacral-Therapeutin*

*Pilates Instructor*

**0664/4231925**

**[kontakt@isabella-schug.at](mailto:kontakt@isabella-schug.at)**

**[www.isabella-schug.at](http://www.isabella-schug.at)**

