

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

www.isabella-schug.at

