



3047 im Winter

BambooBody – im Januar

Wünschen Sie sich eine aufrechte Haltung, straffe Muskeln und feste Konturen?

Ort: Grosser Saal Gemeindezentrum, Bremgarten
Tag: immer Dienstag
Zeit: 20.00 bis 21.00 Uhr
Daten: 5. + 12. + 19. + 26. Januar 2021
Kursleiterin: Eliane Stacher, Bewegungs- und Haltungstrainerin



....dann lade ich Sie, zu einem achtsamen Beckenbodentraining und einer konsequenten Aufrichtung der Wirbelsäule ein.

Haben Sie Lust, sich schmerzfrei, geschmeidig und kraftvoll zu bewegen?

.... mit gezielten Übungen erleben und erfüllen Sie die anatomisch korrekte Ausrichtung des Skelettes und die 100% Vernetzung der Tiefenmuskulatur.

Lassen Sie sich auf ein Rendezvous mit Ihrem Körper ein.

Kurskosten: Fr. 40.- für 4 Abende
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden
Teilnehmerzahlen: Minimum 8 Personen, Maximum 15 Personen
Mitnehmen: Mätteli oder andere Unterlage

COVID 19

Schutzmaßnahmen: Im grossen Saal kann der Abstand von 1.5m gut eingehalten werden

Anmeldung

bis spätestens am 2. Januar
Regina Beeler, Aarehalde 12, 3047 Bremgarten
oder auf der Website www.3047bewegt.ch
oder per Mail: regina.beeler@bluewin.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin