

Unser beliebter Kurs startet wieder!

Feldenkrais mit Bodenübungen

Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr



Feldenkrais mit Stuhlübungen

Mittwoch 10.45 – 11.45 Uhr

Feldenkrais-Gymnastik hilft, ungünstige Bewegungsabläufe zu harmonisieren und Blockaden zu lösen. Die Methode ist ideal zur Wiedererlangung der vollen Mobilität und hilft beim Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen.

Termine:	22.09./29.09./06.10./13.10./20.10./27.10. 10.11./17.11./24.11./01.12./08.12./15.12.2021
Ort:	Gymnastikraum
Leitung:	Ingo Herbst
Kosten:	42,00 € /12 x, Ermäßigung möglich Bei coronabedingter Absage erhalten Sie die Kosten für die ausgefallenen Termine selbstverständlich zurück!
Teilnehmer:	höchstens 9 Personen
Anmeldung:	bis 08.09.2021 im ASZ Büro

