

FRAUEN-VITAL-TAG

24. FEBRUAR 2019

9.00 UHR - 16.00 UHR

STEINBÜHLHALLE, Sonnenstraße 2, 72820 Sonnenbühl-Undingen



VERANSTALTER	TURNGAU ACHALM
MELDESCHLUSS	27. JANUAR 2019
TEILNAHMEGEBÜHR	42,50 € INCL. VERPFLEGUNG
BITTE MITBRINGEN	YOGAMATTE DICKE SOCKEN KISSEN UND DECKE GROßES HANDTUCH FÜR MASSAGE

PROGRAMM

HathYoga mit Sabine Mauersberger

Yoga ist ein Weg zur Gelassenheit, zu mehr Gesundheit und zu mehr Lebensfreude. Wir üben sanftes Hatha-Yoga. Sie sind alle herzlich willkommen, egal ob Sie bereits Erfahrungen im Yoga haben oder noch nie etwas mit Yoga zu tun hatten. Sie werden erleben und spüren, dass Yoga mehr Schwung und Energie in Ihr Leben bringt, Ihre Beweglichkeit fördert und Ihren Körper flexibel hält.

FlexiBar-training mit DTB Dipl. Ausbilderin Sabine Wörner

Das Flexi-Bar - ein langer Glasfibrerstab, der durch Schwingungen die Tiefen-muskulatur zum Stabilisieren zwingt und sie somit diese durch aktive Anspannung kräftigt und stärkt, animiert dieser auch die fasziale Zentralleitbahn. Diese Muskeln und Faszien werden durch Schwingungen zur „Haltearbeit und Kräftigung“ motiviert. Der schwingende Stab wirkt in funktionale Aufgaben des Körpers hinein und beeinflusst Muskulatur und das fasziale Gewebe

Zumba mit Shaheena S.Falk

In den 80er Jahren begann der Siegeszug des Fitnessworkouts Zumba und bis heute hat immer noch eine wachsende Fangemeinde zu verzeichnen. Scheinbar mühelos bewältigt man eine trotzdem schweißtreibende Stunde. Die einfachen Tanzschritte und latein-amerikanische Musik reisen einfach jeden mit, ganz nebenbei trainiert man Ausdauer und Koordination.

Yoga-Traumreise als Abschluß der Veranstaltung

Entspannung steht im Vordergrund des letzten Tages-Blocks.

Sabine Mauersberger nimmt uns mit auf eine wundervolle Traumreise.

Parallel zu den einzelnen Programmpunkten besteht die Möglichkeit, sich zu vergünstigten Konditionen (nicht im Kurspreis enthalten) eine 20 min. Verwöhn-Massage zu gönnen.

Falls gewünscht bitte auf der Anmeldung ankreuzen.

RÜCKFRAGEN BITTE AN

Christina Dreher

Albstraße 15, 72581 Dettingen

Telefon: 07123 / 8559

Email: frauen@turngau-achalm.de

