

Ein starker Rücken – das Tor zur Gesundheit



- starke Rückenmuskulatur
- flexible Wirbelsäule
- aufrechte Körperhaltung

Der Kurs beinhaltet Elemente aus der Rückenschule, der Wirbelsäulengymnastik und dem Beckenbodentraining. Dehnung, Kräftigung und Entspannung der rückenstabilisierenden Muskulatur.

Individuelle Einzelbetreuung und bewußte Körperwahrnehmung in kleinen Kursen ab 5 Personen.

10 x 1 Stunde 100 Euro

Termine:

Montag 17.00 Uhr

Dienstag 20.15 Uhr

Mittwoch 9.00 Uhr

und nach Vereinbarung



**Kommunikation
und
Gesundheit**

Eva Wittmann

Private Praxis
für Gesundheitspflege
Akupunktmassage
Gesundheitscoach

Riegelstein 31
91282 Betzenstein
Telefon 091 52-9288 63
Wittmann.Eva@web.de

www.kommunikation-gesundheit.com