

Yoga für den Rücken



Ein sanftes, schonendes und effektives Rückentraining.

Ziele: Kräftigung der oberflächlichen und tiefen Rumpfmuskeln, sowie des Beckenbodens, was entscheidend für eine gute Stabilisierung ist.

Dehnung / Stretching und Lockerung der verkürzten und verspannten Muskeln und deren bindegewebigen Hüllen.

Schulung der Koordination und des Körperbewusstseins zur Verbesserung der Haltung.

Positive Beeinflussung des Spannungs- und Entspannungszustandes von Körper und Geist durch Entspannung.

Kurs: Mittwoch 10.00 bis 10.50 (Einstieg jederzeit möglich)Kursstart auf Anfrage.

Kursleitung: Ursi Grab www.ursi-grab.ch 079 613 60 69

Kurskosten: 10 Lektionen Fr. 250.00

Wo: www.mygroupfitness.ch St. Gallerstrasse 163 8645 Jona (Geschäftshaus Erlen)