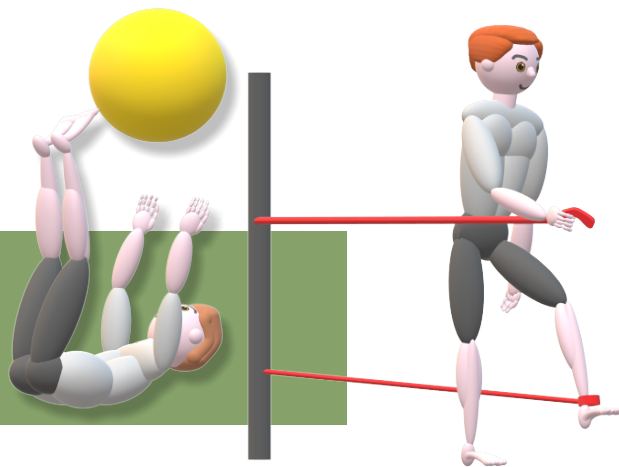


Balanceness

SPORT - light GRUPPE



Kinesiologie und Sport in einem - Balance & Fitness

Wollen sie ein Bewegungsgut, das dem Gemüt und dem Körper gleichzeitig guttut? Mit dem Sie Ihr persönliches Gesundheitsziel unterbauen können, um es so leicht erreichen zu können? Dann sind Sie bei der Balance & Fitness Methode Balanceness richtig.

An 2 Abenden im Monat haben Sie für jeweils 1,5h die Möglichkeit, mit dem erfahrenen Kinesiologen und staatlich geprüften Fitnesstrainer sowie sportwissenschaftlichen LS, Herbert Handler in der Bewegungswerkstatt in Kundl, mit dem besten aus dem Fitnesssport, wie auch aus der Humanenergetik zu trainieren und sich emotional wie auch körperlich auszubalancieren.

Inhalte:

- Zu Beginn: Kurze Gesprächsrunde zum Befinden
- Themen, die Balance brauchen - reden wir darüber (aufgrund der Arbeit in kleinen Gruppen und der Verschwiegenheitsverpflichtung, die innerhalb der Gruppe vereinbart wird, können Sie Ihre körperlichen wie auch emotionalen Dybalancen erzählen)
- Erspielen der idealen Bewegungen mit dem Balanceness-Kreiselspiel
- Bewegungsübungen mit dem Gymnastikball, mit elastischen Trainingsbändern und mit Schaumstoffkissen bringen einen Ausgleich der körperlich - emotionalen Spannkraft und der energetischen Ausgewogenheit
- Sie brauchen nichts mitzubringen, außer ihr Lieblingswasser und bewegungsfreundliche Kleidung. Alles andere ist vor Ort.

Bewegungswerkstatt 

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von
18.00 bis 19.30h
in Kundl/ Bewegungswerkstatt

Kontakt
0664 2099270
Kundl Dorfstraße 18
(Im Jugendtreffhaus,
Ortszentrum)

Preis Balanceness Gruppe: 30.-€ pro Abend / 150.-€ für den 6er Block
Einstieg jederzeit möglich - einfach anrufen!

Anmeldung und Informationen bei Herbert Handler, Leiter der Bewegungswerkstatt.
Tel.: 0664 2099270, www.bewegungswerkstatt.at

Medieninhaber:
Bewegungswerkstatt Herbert Handler
Dorfstraße 18, A - 6250 Kundl
Hersteller / Herstellungsort:
Druckerei Aschenbrenner, GmbH, Untere Sparchen 50, A - 6330 Kufstein