

Ausbalancierte Körperhaltung

Gesundheit sowie die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.

Oft werden die Füße im Training vernachlässigt. Dabei sind sie die Basis auf dem unser Körper steht und somit unsere Haltung ausmacht. Im Workshop zeige ich einige Übungen zur Stärkung und Stabilisierung der Füße, sowie Pilates, Stretching und rhythmische Übungen mit kleinen Geräten.

Datum: **Samstag, 5. Oktober 2019**

Zeit: 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Ort: Primarschule Glis, Turnhalle Süd

Leitung: Natalia Elsig, Tanzpädagogin, Pilatetrainerin, Gymnastikleiterin J+S
fit.mit.akh@gmail.com, 078 746 36 00



Mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Kursausweis, Kaffeetasse, Schreibmaterial

Anmeldung bis am **21. September 2019** an:
Nadine Pfammatter
nadine.pfammatter@bluewin.ch
079 / 789 54 31

Bitte vollständige Adresse, Tel./Natelnr., Mailadresse, Leitertätigkeit und Verein angeben.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung!

Bis bald... Nadine