Vitalgymnastik - für einen starken Rücken

Den Körper durch Atmung, Bewegungsübungen und Konzentration wahrnehmen lernen. Als Ausgleich oder Vorbeugung von Stresssituationen im Alltag. In diesem Kurs erlernen die TeilnehmerInnen, in Form von verschiedenen Zehn-Minuten-Übungen ein Wohlbefinden zu erreichen. Der Erfolg dieses Kurses liegt dann in der täglichen Anwendung.

Information

Kursdauer:	6 Einheiten
Kursbeitrag:	35,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten
Mitzubringen:	Matte, Handtuch, Sportbekleidung

Verfügbare Termine

© 2024 - lfi.at