

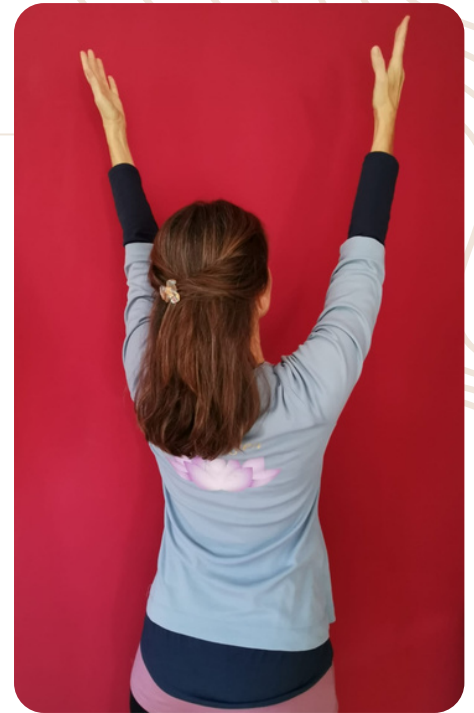
Sheng Zhen



Ganzheitliches Rückentraining

für eine bewegliche und gesunde
Wirbelsäule

Dienstags von 18:50 – 20:10
(ab 23. Jänner 2024)



Bei diesem Rückentraining werden sowohl **Beweglichkeit** wie auch **Stabilisationsvermögen der Wirbelsäule durch vielfältige Übungen ganzheitlich trainiert.**

Muskelstärkende Übungen, Mobilisation und sanftes Dehnen helfen dabei, eine stabile Körpermitte aufzubauen und mit Leichtigkeit in eine gute und gesunde Aufrichtung zu kommen. Für einen starken und schmerzfreien Rücken braucht es allerdings auch ein ergänzendes Arm- Brust- und Beintraining.

Schnuppermöglichkeit gegen Voranmeldung!

**ORT: Sheng Zhen Bewegungsstudio, Andritzer Reichsstraße 42a,
8045 Graz (Andritzer Hauptplatz)**

KOSTEN: € 130,- für 8 Einheiten (in Kleingruppe)

- einzeln bezahlte Einheiten: je € 18,-

KURSLEITUNG: Mag.a Alida Rudlof, Qigong-Lehrtrainerin, ÜL für Gesundheitssport
Anmeldung und weitere Infos unter: **0699-81 27 99 83** oder **alida@rudlof.at**

