

Fit und Schmerzfrei

Themen: Engpassdehnung nach

Liebscher und Bracht mit Kontinuität

(Bestätigung Deiner/ Ihrer Teilnahme vor jedem Kurs bitte bis Donnerstag 16:00!)

**Ziel: Kontinuität in den Liebscher und Bracht Engpassdehnungsübungen
(max. 3 Dehnungsübungen welche an dem Abend präsent sind im
Zusammenhang mit Atmung und Entspannung)**

Intervall	Wöchentlich immer Freitag
Adresse	Zürcherstrasse 9, 8620 Wetzikon
Zeit	19:00 – 20:00, bei einzelnen Rückfragen bis 20:15
Kosten	5er Abo 100 CHF, 10er Abo 200 CHF
Benötigtes Material	Handtuch, bequeme Kleidung, Motivation

Ich freue mich über Euer/ Ihr erscheinen! ;-)

Herzlichst Kristina Glänzel

Daten:

22.2.19 / 15.3.19 / 22.3.19 / 29.3.19 / 5.4.19 / 12.4.19 / 19.4.19 / 26.4.19 10.5.19
17.5.19 / 24.5.19 / 31.5.19 / 7.6.19 / 14.6.19 / 21.6.19 / 28.6.19 / 5.7.19/ 16.8.19
23.8.19 / 30.8.19 / 6.9.19 / 27.9.19 / 4.10.19 / 11.10.19 / 18.10.19 25.10.19 / 1.11.19
8.11.19 / 15.11.19 / 22.11.19 / 29.11.19 / 13.12.19 /

Fit und Schmerzfrei

Themen: Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht mit Kontinuität

(Bestätigung Deiner/ Ihrer Teilnahme vor jedem Kurs bitte bis Sonntag 16:00!)

**Ziel: Kontinuität in den Liebscher und Bracht Engpassdehnungsübungen
(max. 3 Dehnungsübungen welche an dem Abend präsent sind, im
Zusammenhang mit Atmung und Entspannung)**

Intervall	Wöchentlich immer Montag (Session Mai-Okt)
Adresse	Gäsistrasse 31, 8872 Weesen (im Außen Gelände, am Strand am Walensee, Treffpunkt: an der Information im Gäsi)
Wetterbedingungen	Bei Unwetter, Regen, Sturm – kein Kurs!
Zeit	19:00 – 20:15, bei einzelnen Rückfragen bis 20:30
Kosten	5er Abo 100 CHF, 10er Abo 200 CHF
Benötigtes Material	Gymnastikmatte bitte mitbringen, Handtuch, bequeme Kleidung, Motivation, Wasser wenn es sehr heiß ist

Ich freue mich über Euer/ Ihr erscheinen! ;-)

Herzlichst Kristina Glänzel

Daten:

20.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7. / 8.7. / 22.7. / 19.8. / 26.8. /
14.10.