

Ganzkörperkräftigung- sanft und effektiv

In diesem Ganzkörper- Programm werden alle angesprochen, die etwas für ihre allgemeine Fitness tun möchten. Damit Sie sich jetzt und auch in Zukunft in ihrer Haut wohl fühlen können. Sie finden ein leicht verpacktes Allround - Programm mit allen Trainingsaspekten wie: Faszien orientierte Mobilisation, Ausgleichsgymnastik, Dehn- und Entspannungsübungen. Mit abwechslungsreichen Geräten macht das Training Freude und der Erfolg wird bald spürbar sein.

Sport pro Gesundheit Angebot

Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Termin: Dienstag 1.Kurs 9:00 Uhr - 10:00 Uhr
2.Kurs 10:15 Uhr - 11:15 Uhr
Kneipp Zentrum Soest

Leitung: Petra Staud
Telefon 02921 65923

Ausbildung:
Präventionsprofil
Haltungs- & Bewegungssystem
DTB Rückentrainerin
DTB Kursleiterin Faszio Training