

**Wall Squats**  
**(Tiefe Kniebeugen an der Wand)**  
**Kurs mit Doris Eberl, Gesundheits- und**  
**Rückentrainerin**



Wall Squats, Polesquats und Partnersquats sind sehr effektiv jedoch herausfordernd und sollten nur in höchster Achtsamkeit und Disziplin ausgeführt werden. Durch den Übungsablauf kommt der Kreislauf enorm in Schwung, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur werden gekräftigt und die Wirbelsäule ausgiebig mobilisiert.

Ein ausgiebiges Aufwärm- und Entspannungsprogramm rundet den Kurs ab.

**Wann:** 15.6.2019 von 15.00 - 17.30 Uhr

**Wo:** Physiocenter Trudering, Zehntfeldstr. 240b, Eingang u.  
Parkmöglichkeit Hugo-Lang-Bogen, 81825 München

**Kosten:** 39.- € (incl. Getränke, Snack)

Anmeldung und Info unter: [www.de-mentalcoach.de](http://www.de-mentalcoach.de),  
[info@de-mentalcoach.de](mailto:info@de-mentalcoach.de), Mobil: 0172 1035494,  
oder direkt in der Praxis Peilstöcker

Bitte mitbringen: gute Laune, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, falls vorhanden eigene Blackroll und kleine Massagebälle.