

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,
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.