

Whole Body Ganzkörpertraining mit Doris Eberl

Diese Stunde beinhaltet eine vielseitige Übungspalette mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, wie z.B. Gymnastikball, Theraband, Gymstick, Redondoball...

Die Übungen werden in langsamer bewusster Bewegungsausführung vollzogen. Muskeln, Sehnen und Bänder werden schonend gekräftigt, gedehnt und aktiviert, der Fokus liegt dabei auf Wirbelsäule und Rücken. Ein Aufwärmprogramm, Stretching und eine Entspannungseinheit runden das Programm ab.

Auf gemeinsamen Wunsch hin besteht auch die Möglichkeit bei schönem Wetter im nahegelegenen Park zu üben.

Wann: Donnerstag von 19.05 – 20.05 Uhr

Wo: Physiocenter Andreas Peilstöcker, Zehntfeldstr.240 b, Eingang Hugo-Lang-Bogen

Kosten: Zehnerkarte: € 110.-

Anmeldung unter: Doris Eberl, E-Mail: info@de-mentalcoach.de,
Mobil: 0172 1035494, oder direkt in der Praxis Andreas Peilstöcker



Qualifikationen/Lizenzen: Lehrerin für Mentale Fitness, Mental Coach - u. Trainerin, Entspannungstrainerin, Beraterin für Stressmanagement, Fitness,- u. Personaltrainerin, Rücken,- Pilates,- medizinische Qigong,- Senioren,- und Kindertrainerin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement

Ich freu` mich auf Euch....