



Aktiv schmerzfrei Faszientraining und Bewegung nach Liebscher und Bracht

Daten für das 3. Quartal 2019

Di, 2.7.19 von 9.00 - 10.00
Mi, 10.7.19 von 19.00 - 20.00 / anstatt Do, 11.7
Di, 16.7.19 von 9.00 - 10.00
Do, 25.7.19 von 19.00 - 20.00
Di, 30.7.19 von 9.00 - 10.00
Do, 8.8.19 von 19.00 - 20.00
Di, 13.8.19 von 9.00 - 10.00
Do, 22.8.19 von 19.00 - 20.00
Di, 27.8.19 von 9.00 - 10.00
Do, 5.9.19 von 19.00 - 20.00 fällt aus
Di, 10.9.19 von 9.00 - 10.00 fällt aus
Do, 19.9.19 von 19.00 - 20.00
Di, 24.9.19 von 9.00 - 10.00



Kursort:
Alterszentrum Hofwiesen
Bahnhofstrasse 64
8305 Dietlikon

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegungen, gezieltes Dehnen und Rollen aus- zugleichen.

Unser Faszientraining mit Bewegung ermöglicht jedem, egal welchen Alters, ob trainiert oder untrainiert – täglich und überall den Körper geschmeidiger zu halten. Ziel ist es, das Du dich leichter und schmerzfreier bewegen kannst und du dir überall und jederzeit selber helfen kannst!

Willst du mehr Lebensqualität, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebens- freude? Regelmässigkeit ist erforderlich für den Erfolg und gemeinsam macht es viel mehr Spass als alleine!

Einstieg jederzeit möglich!

Schnuppertraining ist gratis. Kosten pro Mal Fr. 20.–
Anmeldung erforderlich. Per Whats App oder Email!

Wir freuen uns auf Dich!



Sandra Waldspurger Sandra Holdener

T +41 79 474 83 56 T +41 76 565 30 53
waldspurger@gz-amdorfbach.ch holdener@gz-amdorfbach.ch

Gesundheitszentrum
am Dorfbach

