



**Kraft**

**&**

**Balance**

**für die Körpermitte**

**Workshops in Worpswede**

**Samstags: 10:15 - 12:00 Uhr**

**9. Februar & 29. März**

**Im Casa Medico**

**Wirbelsäule, Bauch und Beckenboden kräftigen - innere Balance finden.**

**Mit Inka Diedrich**

**Physiotherapeutin, Tanz & Bewegungspädagogin aus Bremen**

Fon: 0421 - 3317790 Hermann - Heye - Str. 24 28195 Bremen

Mit sanften Übungen beginnend wird der Körper aufgewärmt, die Muskeln gelockert und gedehnt. Daran schließt sich eine gezielte Gymnastik an, die Beckenboden -Bauch - und Rückenmuskulatur effektiv trainiert, sowie eine dynamische Trainingssequenz zu Musik. Einfache Bewegungen bringen den ganzen Körper in Schwung und der Geist kann entspannen.

Sie wirken kräftigend und ausgleichend auf die Körpermitte und fördern so eine gesunde Muskelbalance. Dabei werden auch Ausdauer, Koordination und Körperbewusstsein geschult. Ein wichtiger Aspekt dabei ist Spaß miteinander und Freude an der Bewegung.

**Bewegungsvorerfahrung ist nicht notwendig.**

**Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken mitbringen.**

**Veranstaltungsort:**

**Casa Medico: Fon: 04792-9555-55 - Hembergstr.12 - 277726 Worpswede**

**Kosten: 25,- Euro**

**Inka Diedrich - Postbank Dortmund - Kontonr.: 987 164 466 - BLZ: 440 100 46**

Anmeldung:            Workshop:             9. Februar             29. März

Telefonisch: Inka Diedrich 0421 / 3317790

Per email: inka.diedrich@web.de ( bitte mit unten aufgeführten Angaben)

Per Post: Abschnitt abtrennen, ausfüllen und zusenden

Name:.....Anschrift:.....

..

Ort:.....PLZ:.....Alter:.....Jahr

e.

Telefon:.....email:.....

Ich überweise die Kursgebühr

Ich möchte eine andere Zahlungsvereinbarung und bitte um Rückruf