



BECKENBODEN – BAUCH - RÜCKENGYMNASTIK

- Wann: Montag 19.15h Bahnhofpark 4, Baar
Dienstag 08.30h Vereinshaus Menzingen
Donnerstag 08.30h Vereinshaus Menzingen
- Daten: fortlaufend, Daten auf der Homepage unter «Kursplan»
Leitung: Pia Göhring Birchler
Bewegungspädagogin BGB, Spiraldynamik Advanced
- Bedingungen: Abonnement für 10 Lektionen, gültig während 16 Wochen
- Anmeldung: Pia Göhring Birchler
Tel. 041 755 17 70, Email: pgb@pgb-coaching.ch
- Schnuppern: jederzeit gratis und unverbindlich möglich.

Inhalt:

Muskeln kennen lernen und differenziert wahrnehmen – Kenntnisse über deren Funktion - Kraft und Elastizität erlangen – Integration in den Alltag.