



Am Stalden 3, 5014 Gretzenbach

www.t-powermove.ch

...Workshop Rücken und Trilo Chi... mit Conny und Tina

**...mit verschiedenen Hilfsmitteln und
eigenem Körpergewicht...**

**...2 verschiedenen Stundenbilder mit und ohne Hilfsmittel,
den Rücken und den ganzen Rumpf stärken und dehnen....**

**Sonntag 4. Advent 18.12.22
09.00 – 11.15 Uhr (mit kurzer Pause)**

**Fr. 35.- für Mitglieder und
Fr. 48.- für Nichtmitglieder**

- spüre deinen ganzen Rumpf
- die Verbindungen der vielen Muskeln-Faszien
die deinen Rücken stützen
- mit Kraft, Beweglichkeit und Balance-Übungen
die Vielfalt der Stützmuskulatur wahrnehmen

...mind. Teilnehmerzahl 10 Personen...

...bitte im sportsnow anmelden...

... Turnschuhe, Handtuch, evtl.frisches T-Shirt und Trinkflasche mitnehmen...

... parkieren bitte im Täliparkplatz unten...

...mer froie ois uf oich alli...