

... wieder da:

Birgit-Maja
Wolf Jg.1963
Gymnastik-, Tanz-,
Bewegungstherapie
Rückenschule KddR



in Bad Zwischenahn

Einsteiger
Willkommen!
Neues
Kursangebot
ab 9. Oktober
2023

www.bewegungsfreude-maja.de

Bewegungsfreude erleben:
Pilates trifft Spiraldynamik
Wir kreieren BewegungsLust neu

ES ERWARTET SIE EIN HEITER BESCHWINGTES
BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.



Mit Pilatesprinzipien (Powerhouse, Atemfluss, ...) und Spiraldynamik „programmieren“ WIR Ihre Haltungs- und Bewegungsmuster neu.
- Schritt für Schritt – In Leichtigkeit -

Dadurch wird das Muskel-Skelett-System lange gesund erhalten, Schmerzen werden gelindert, oft auch beseitigt und zukünftig verhindert.

KOMMEN * FÜHLEN * FREUEN

mo ~~9.30-10.30h~~ do 8.30-9.30h* fr 10-11h

10-11h * Warmraumtraining

di 17.30 - 18.30h

10-er Karte
in 2023: 99 €

Im **Gesundheitshaus Seerose, Seerosenweg 3, 26160 Bad Zwischenahn**

Bei Fragen/Anmeldungen oder für Terminabsprachen auch für ein
INDIVIDUELLES TRAINING rufen Sie MICH gerne an: **0176/ 322-35-332**