

Skånsom træning

FOR STØRRE FYSISK OG MENTALT VELVÆRE

- Rytmiske gymnastikøvelser som styrker lunge- og hjertefunktion.
- Strækøvelser med bevidst opspænding og spontan afspænding af muskler og sener.
- Helbredelse og lindring af konkrete spændinger i hele kroppen ved hjælp massage og zone-reflex terapi.
- Dyb indre ro i nervesystemet ved hjælp af energiøvelser og visualiseringsøvelser.



I samarbejde med HOG seniorgymnastik tilbyder jeg træning tilpasset til dig, der har brug for at tage hensyn til forskellige fysiske begrænsninger, og som ønsker større velvære.

For nærmere oplysninger ring venligst

Søren Dalsgaard
Mobil: 41 10 27 27



Tid : Onsdag kl. 15 -16

Sted: Idrætscentret v. Rønbækhallen,
Motionsrum 1 (ved hovedindgangen)
Ådalsvej 100
8382 Hinnerup

Pris : 500 kr. for en sæson
(vi følger skolernes kalender)

Tilmelding via
<http://www.hogaikido.klub-modul.dk>

