

KOMBI RELAX PLUS

Samstags, 11-12 Uhr,

Termine: 21.+28.09./12.+26.10./09.+23.11./14.+21.12.

8 oder 4 Einheiten buchbar

Kursort: Rolf-Wagner-Halle

CIRCL MOBILITY

20min

Mobilität/
Flexibilität- und
Atemübungen
(Pilates-Yoga-
Mix) im Flow zu
Musik

SCHMERZ- PRÄVENTION NACH LIEBSCHER UND BRACHT

20min

Engpass-
dehnübungen
verschiedener
Schmerzberei-
che

ENTSPANNUNG

20min

Beispiele:
*Progressive
Muskelentspannung
(PMR) nach Jacobsen
*Meditations- und
Phantasiereisen
*Feldenkreis

SABRINA BROOKS

ZERTIFIZIERTE:

_ ZUMBA FITNESS/KIDS TRAINERIN

_ ENTSPANNUNGSTRAINERIN

_ CIRCL MOBILITY TRAINERIN

_ LIEBSCHER UND BRACHT BEWEGUNGSLEHRER I. A.

Infos und Anmeldung: sabrinabrooks.zumba@yahoo.com

oder Tel. 0176- 342 80 301

in Kooperation mit Spvgg Warmbronn