

# TAI CHI - GONG - DO IN

Ihr persönlicher Bewegungstrainer

Chinesisches Bewegungstraining

Praxis

HEIMO HÖSEL

力氣

Hauptstraße 15/1  
8582 Rosental a. d. K.  
0699 / 146 05 997  
heimo.hoesel@gmx.at

## Wirbelsäulengymnastik

In den Wirbelsäulen Stunden erlernen sie unterschiedlichste Übungen zur Wiederherstellung und Verbesserung ihrer Beweglichkeit. Muskuläre Schwächen und Dysbalancen als auch die Körperhaltung finden hier Beachtung.

In den Stunden stehen die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit folgenden Schwerpunkten im Vordergrund.

- > Wahrnehmung u. Schulung d. aktiven und passiven Bewegungsapparates
- > muskuläre Kräftigung und Mobilisation
- > Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht

**Wo:** Kleiner Turnsaal NMMS Edelschrott

**Start:** Mittwoch 17.September 2014 / 19.30 Uhr

**Kosten:** € 90.- ( 13 Einheiten zu je 60 Minuten )

Ich freue mich auf ihr Kommen!

Mehr Informationen und Anmeldung bei Heimo Hösel  
( 0699-14605997 / [heimo.hoesel@gmx.at](mailto:heimo.hoesel@gmx.at) / [www.taiji-hoesel.at](http://www.taiji-hoesel.at) )

