



Feldenkrais

Mit Ute Hoops

Feldenkrais ist eine effektive Körperarbeit, mit der die körperliche und geistige Beweglichkeit wohltuend verbessert wird.

Langsame und bewusst ausgeführte Bewegungen verfeinern die Wahrnehmungsfähigkeit. Die Bewegungszentren des Gehirns werden aktiviert und die Koordination der Muskeln verbessert.

Feldenkrais-Bewegungen sind sehr hilfreich bei Erkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. bei Rheuma, MS...)

Termine:

21.01., 04.02., 18.02., 03.03., 17.03., 31.03., 21.04., 28.04., 12.05., 26.05., 16.06., und 30.06.2020

Anmeldung in der Geschäftsstelle des SVT,
Sünderdorkamp 22
Infos unter: info@sv-tungendorf.de
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Ort: SVT Sportzentrum (Seminarraum)
Zeit: 10:15-11:45 Uhr oder 19:15-20:45 Uhr
Kosten: Kategorie Platin für Mitglieder