

Rückenschule

Von Kopf bis Fuß aufrecht durchs Leben



Mit Katharina Ribisel

Ab 13.04. 2018

Anmeldung ab sofort, begrenzte Teilnehmerzahl

Freitags, 15:00 - 16:00 Uhr

Münzgrabenstr. 7

Preis für 12 Einheiten € 159

Kursinhalte:

- Anatomische Grundlagen
- Kennenlernen des eigenen Körpers
- Haltungsschulung
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Beratung bzgl. Sportarten
- Kräftigung, Koordination und Kondition
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe



Mit Überweisung auch als Kassenleistung abrechenbar

Nähre Informationen bei der Anmeldung

und unter

www.sexmed.at

Beckenboden

Vom Stiefkind zum L(i)ebensmittelpunkt



Mit Katharina Ribisel

Ab 10.04.2018

Anmeldung ab sofort, begrenzte Teilnehmerzahl

Dienstags, 16:00 - 17:00 Uhr

Münzgrabenstraße 7

Preis für 12 Einheiten € 159



Kursinhalte:

- Kennen lernen des eigenen Körpers in Theorie und Praxis
- Atemtechniken und Zusammenhänge verstehen und umsetzen
- Gezielte Kräftigung in Kombination mit Entspannung
- Austausch mit Gleichgesinnten in Kleingruppen

Mit Überweisung auch als Kassenleistung abrechenbar

Nähere Informationen bei der Anmeldung

und unter

www.sexmed.at