



movedo verbindet

Yoga, Qi Gong, Pilates, Rückentraining, Meridiandehnung zu einem ganzheitlichen Bewegungskonzept!

movedo trainiert

Mobilisation, Stabilisation, Kraft, Dehnung und Entspannung für einen gesunden Rücken und einen ruhigen Geist!

movedo hat 3 Schwierigkeitsstufen

Leicht - Mittel - Schwer, so dass jede(r) mitmachen kann!

movedo benutzt eine eigene Musik

die ausschließlich für dieses Training entwickelt wurde und die Bewegungen wunderbar begleitet!

**fünf
bewegungs-
ideen
ein
bewegungs-
konzept**

RückenFit in *Geisnitz*

unter der Kursleitung von Physiotherapeutin Daniela Lehmann

Der weiterführenden Kursaufbau mit unterstützender Musik und den Übungen aus „movedo RückenFit 015“ und Version 017 gehen weiter nach den Osterferien! Neu/Wiedereinstieg und Wechsel nur nach Absprache möglich.

Mittwoch, den 08.05.2019 18:00 – 19:15 Uhr Version 015

Mittwoch, den 08.05.2019 19:30 – 20:45 Uhr Version 017

im Studio TIME OUT für Yoga, Ayurveda und Shakti Dance, in Geisnitz, Blumenau 10

Preise: 10er Block **140.-€**

125.-€ für Dauerbucher und Schnellentschlossene **01.04.**

15.-€ (Einzelstunde nach Absprache)

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 6 Personen

Ausfallstunden, können in anderen laufenden Kursen nachgeholt werden

mehr Info zu movedo: <http://www.bewegungsart.de/home/movedo---der-film.html?referrerId=1>

Fragen und verbindliche Anmeldungen bitte bis spätestens 25. April 2019 unter:

Daniela Lehmann

mail: daniela.dilara@gmx.de

Telefon: 06051/470311