



**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 nächste Folge-Kurs mit Musik und den Übungen aus „movedo RückenFit 015“ in leicht, mittel und schwer geht nach den Sommerferien weiter! Dazwischen fällt wegen meines Urlaubs vom 18.09. an und den Herbstferien der laufende Kurs-Unterricht insgesamt 4x aus! Neu/Wiedereinstieg und Wechsel nur nach Absprache möglich.

**Mittwoch, den 14.08.2019 aktuell 18:30 – 19:45 Uhr Version 015**

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

**Preise: 15er Block 180.-€**

**160.-€** für Dauerbucher und Schnellentschlossene 17.07.

**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 04. August 2019 unter:**

**Daniela Lehmann**  
**mail: [daniela.dilara@gmx.de](mailto:daniela.dilara@gmx.de)**  
**Telefon: 06051/470311**