

**USI – Information Übungsbetrieb**

# **WOHLFÜHLGYMNASTIK**

## **Pilates-Yoga-Rücken-Mix**

**Übungsleiterin: Mag. Sabine Strobel-Rybak**

**Zeit: Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr**

**Ort: Turnhalle Altstadt 12, 1. Stock**

Die Wohlfühlgymnastik ist ein *Pilates-Yoga-Rücken-Mix* und vereint die traditionelle Rückengymnastik mit Übungen aus Pilates und Yoga zu einem Training, das zur verbesserten Körperwahrnehmung und zu mehr Kraft und Beweglichkeit führt.

- Wir lernen gemeinsam unseren Körper erspüren,
- wir lockern Verspannungen,
- wir erkennen „falsche“ Bewegungsmuster
- wir stärken unsere Muskeln
- wir verbessern unsere Atemtechnik
- wir lernen Entspannungstechniken kennen
- und haben dabei auch noch eine Menge Spass, kurz
- *wir fühlen uns so richtig wohl!*

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Wir brauchen nur rutschfeste Socken, bequeme Gymnastikkleidung und ein Handtuch. Aufgrund der begrenzten Mattenzahl wird die Mitnahme von privaten Matten empfohlen.

**Ich freue mich schon auf Euch!**

**Sabine**