

FKY Training

Fit & Kraft Yoga Training



Spezialtraining zur Erhaltung von Fitness, Kraft und Flexibilität nach Abschluss einer Physiotherapie

Dieses Gruppentraining dient dem Aufbau und der Erhaltung einer allgemeinen Fitness. Es ist geeignet für Menschen, die nach einer physiotherapeutischen Behandlung Ihre Gesundheit mental und körperlich fördern und ihr Körpergefühl entwickeln wollen. Das grosse Repertoire der Übungen und der Einsatz von Hilfsmitteln ermöglichen die Berücksichtigung individueller Einschränkungen. Zum Training gehören ebenfalls Atemübungen und Elemente der Entspannung. Gruppengrösse: mindestens 3, maximal 6 Teilnehmende.

Voraussetzungen: Freude an und Lust auf Bewegung – jede/r ist willkommen!
Kurs jeweils Donnerstags um 15 Uhr an folgenden Terminen:

**20. April, 27. April, 4. Mai, 18. Mai, 1. Juni, 8. Juni, 22. Juni, 29. Juni 2017 (8x),
Dauer: je 55 Minuten, Kosten 200 Franken**



Barbara Baumgartner ist Yogalehrerin nach der Methode B.K.S. Iyengar und Fitnesstrainerin. Seit 2010 leitet sie regelmässig Fitness- und Yoga-Gruppen. Ihr Fokus liegt auf geeigneten Bewegungsformen als Grundlage zur Erhaltung der mentalen und physischen Gesundheit.

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit **REHAambulant** www.rehaambulant.ch
Kontakt und Anmeldung: Barbara Baumgartner, 079 676 42 17, bbflexcom@gmail.com oder
Cornelia Haag, 079 674 99 83, rehaambulant@hin.ch