



RÜCKENFLOW

MIT ROMANA RAMER
IM GUNDELI

GESCHMEIDIG
KRÄFTIG
BEWEGLICH

Bewegungstraining für Menschen ab ca. 60 Jahren und / oder mit leichten Einschränkungen

Die Rückenflow-Stunde ist ein lockerndes, befreiendes, kräftigendes und entspannendes Training. Der Fokus liegt auf Wirbelsäule und Rumpf, es wird aber der gesamte Körper von Kopf bis Fuss einbezogen. Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Gleichgewichtsübungen und Entspannung werden zu einem ganzheitlichen, moderaten Bewegungstraining verbunden. Atmungs- und Wahrnehmungsübungen führen dazu, ein bewussteres Körpergefühl zu entwickeln und zur Ruhe zu kommen.

Wann: Montags 17:15 - 18:10 Uhr, Einstieg jederzeit möglich
Wo: Alte Rumfabrik, Güterstrasse 145, nahe Bahnhof SBB Basel
Kosten: Fr. 24.- / AHV Fr. 20.- pro Lektion
Bezahlung quartalsweise im Voraus
Kontakt: info@romanaramer.com
+41 76 472 10 79
www.romanaramer.com

Melde dich bei Fragen und zum Schnuppern! Ich freue mich auf dich!