



Nytt kurs Vinter 2019

MENSENDIECK GYMNASTIKK

Innhold: En treningsform med hovedmål å øke kroppsbevissthet gjennom kunnskap om egen kropp. For å oppnå dette benyttes gange og ganganalyse, bevissthet på holdning, trening av øvelser for hele kroppen med fokus på riktig muskelbruk, bevissthet på pust og avspenning. Treningen foregår for det meste uten musikk.

Målgruppe: Passer for alle.

Sted: Stadion Fysikalske Institutt & Treningssenter,

Adr: Kjelsåsveien 160B

Instruktør: Ona Eirin Ulimoen Eklund
Fysioterapeut, Mensendieck

Tid: Mandager kl 16:30

Oppstart: Mandag 07.01.2019

Varighet: T.o.m 01.04.2019

Pris: 12 ganger kr 1500,-.

Påmelding: Stadion Fysikalske, tlf **22 02 81 81**

Epost: post@stadionfysikalske.no

Se også: www.stadionfysikalske.no