



Nytt kurs Vår 2022

## 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:** Marie Bråten .  
Fysioterapeut, Mensendieck

**Tid:** Mandager kl 17:15 **Obs Ny tid!**

**Oppstart:** Mandag 25.04.2022

**Varighet:** T.o.m 30.05.2022

**Pris:** 6 ganger kr 850,-

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

Epost: [post@stadionfysikalske.no](mailto:post@stadionfysikalske.no)

Se også: [www.stadionfysikalske.no](http://www.stadionfysikalske.no)