



Nytt kurs Vinter 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 17:30 **Obs Ny tid!**

Oppstart: Mandag 24.01.2022

Varighet: T.o.m 04.04.2022

Pris: 10 ganger kr 1400,-

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

Epost: post@stadionfysikalske.no

Se også: www.stadionfysikalske.no