



BewegungsArt

Haltungs- und Ausgleichsgymnastik für mehr Stabilität und Leichtigkeit in Alltags- und Freizeitbewegungen.

Ein abwechslungsreiches Programm mit Elementen aus Yoga, Pilates, Tanz, Gymnastik, Stabilitätstraining und Atemtherapie führt sie zu ihrem ganz eigenen Bewegungsausdruck und zu einem neuen Körperbewusstsein.

Im Zentrum stehen die Kräftigung der Haltungsmuskulatur, die Beweglichkeit der Gelenke, die Stabilität von Schultern und Knien und die Aktivierung des Beckenbodens.

Jeweils Dienstag 17.30 – 18.30 im Raum des FZO, Huetli 3.Stock,
6060 Sarnen
(von März bis Juni)

Leitung: Frauke Potrykus, eidg. diplomierte Turn- und Sportlehrerin
II, Atem- und Bewegungstherapie

Anmeldung: über Freizeitzentrum Obwalden, 6060 Sarnen,
Herbstprogramm: 041/662 08 44



BewegungsArt

Haltungs- und Ausgleichsgymnastik für mehr Stabilität und Leichtigkeit in Alltags- und Freizeitbewegungen.

Ein abwechslungsreiches Programm mit Elementen aus Yoga, Pilates, Tanz, Gymnastik, Stabilitätstraining und Atemtherapie führt sie zu ihrem ganz eigenen Bewegungsausdruck und zu einem neuen Körperbewusstsein.

Im Zentrum stehen die Kräftigung der Haltungsmuskulatur, die Beweglichkeit der Gelenke, die Stabilität von Schultern und Knien und die Aktivierung des Beckenbodens.

Jeweils Dienstag 17.30 – 18.30 im Raum des FZO, Huetli 3.Stock,
6060 Sarnen
(von Oktober bis Juni)

Leitung: Frauke Potrykus, eidg. diplomierte Turn- und Sportlehrerin
II, Atem- und Bewegungstherapie

Anmeldung: über Freizeitzentrum Obwalden, 6060 Sarnen,
Herbstprogramm: 041/662 08 44