

Christina und Andreas M. Bertram
Dipl. Physiotherapeuten

Stretch & Relax

Sanfte Dehn- und Stretchübungen helfen den Körper beweglich und geschmeidig zu halten. Verklebte Faszien werden gelöst und dadurch Schlackenstoffe abtransportiert. Schmerzen und Verletzungen können durch dieses Training prophylaktisch vorgebeugt werden. Mit diversen Entspannungstechniken wird dieses sanfte Training abgerundet.

Ziele des Kurses

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Lösen von verklebten Faszien
- Vertiefen der Körperwahrnehmung
- Trainieren der Entspannungsfähigkeit

Kursinformationen

1. März bis 12. April (kein Kurs am 29.3.18)
6x60 Minuten, jeweils am Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr

Kursleitung

Nicole Knüsel, dipl. Physiotherapeutin

Kosten

Nichtmitglieder	Fr.170.-
Mitglieder mit einem Gymnastikabo oder Abo für Freies Training in der INSEL	Fr.135.-
Vollmitglieder der INSEL	Fr. 70.-

Kursort

DIE INSEL
Leonhardsstrasse 53
4051 Basel
www.dieinsel.ch

Anmeldung: Gerne beraten wir Sie per Telefon unter **061 272 75 95**
oder per E-Mail **fitness@dieinsel.ch**