

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

2. November bis 7. Dezember 2017

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**