








# Entspannt in den Tag

## Starte deinen Tag mit einem intensiven Stretching und Faszientraining.

Dehnen wird im Alltag oft vernachlässigt, ist aber nicht nur für Sportler wichtig, sondern für alle die viel sitzen, einseitige Belastungen im Beruf haben oder den Kopf frei bekommen möchten. Ziel des Faszientrainings ist es, Muskelverkürzungen und Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und Energie frei zu setzen.

Du fühlst dich nicht nur körperlich fitter, sondern gehst auch konzentrierter in den Tag.

-  **Kursdauer:** 2. Semester 2023/24  
ab 14. Februar 2024, jeden Mittwoch jeweils von 6.30 - 7.20 Uhr,  
bis inkl. 26. Juni 2024 (außer an schulfreien Tagen)
-  **Kursort:** VS Kirchdorf Höchst
-  **Teilnahme:** mit bequemer Sportkleidung und eigener Gymnastikmatte
-  **Kosten:** € 199,-- pro Person für das 2. Semester 2023/24
-  **Anmeldung:** die Überweisung des Kursbeitrags auf das Konto  
„Leben in Balance“, IBAN AT73 2060 2000 0030 1945,  
gilt als Anmeldung

Falls du noch Fragen hast, kontaktiere mich gerne:

 [info@leben-in-balance.com](mailto:info@leben-in-balance.com)  0664/4640 521.

**Ich freue mich auf dich, Andrea**