



- **montags 12:45h - 13:45h mit Rado**

[loginBase], Auer Welsbach Park, Infos & Anmeldung: im Büro 0664/832 36 07

## **Aktivierende Ganzkörper - & Ki Gymnastik**

Aktivierende Ganzkörpergymnastik, kombiniert mit Ki Übungen ist eine sanfte Form des Ganzkörpertrainings und fördert körperliche Fitness, Orientierung sowie Kontrolle über Körper und Geist. Konzentrationsfähigkeit und Wahrnehmung werden durch achtsame Hinwendung verbessert.

Bestandteile der Trainingsstunden sind Grundbewegungen der Spiraldynamik, Dehnen und Strecken, Balanceübungen, Sensomotorik, Tiefenwahrnehmung...

