

INDIAN BALANCE®

NACH CHRISTIAN DE MAY

DEN KÖRPER BEWEGEN, WÄHREND DIE SEELE RUHT!

„INDIAN BALANCE®“ VEREINT INDIANISCHES WISSEN VOM FLIEßEN DER KÖRPERENERGIEN MIT MODERNER BEWEGUNGSLEHRE.

ES WERDEN AUSDAUER, KONZENTRATION, BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION TRAINIERT UND ZUDEM RÜCKEN, BAUCH UND PO GESTÄRKT. DAS WORKOUT IST FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN GEEIGNET, TRAINIERT ODER UNTRAINIERT, MIT DEM ZIEL, KÖRPER UND GEIST IN HARMONIE (BALANCE) ZU BRINGEN.

DIE TECHNIK BESTEHT AUS EINEM STÄNDIGEN WECHSEL ZWISCHEN FLIEßENDEN BEWEGUNGEN, BEWUSSTER ATMUNG UND MUSKELKONTRAKTION, BEGLEITET UND UNTERSTÜTZT VON INDIANISCHER MUSIK.

[HTTPS://INDIAN-BALANCE.AT/VERANSTALTER/BRIGITTE-JORDAN-RITZINGER/](https://indian-balance.at/veranstalter/brigitte-jordan-ritzinger/)
WWW.INDIAN-BALANCE.COM

MONTAG: MAUTERN 18.00 – 18.50 UHR, 2-WÖCHENTLICH

DIENSTAG: SENFTENBERG 18.00 – 18.50 UHR, 2-WÖCHENTLICH
19.00 – 19.50 UHR, 2-WÖCHENTLICH

MITTWOCH: LENGENFELD 18.00 – 18.00 UHR, 2-WÖCHENTLICH
MAUTERN 19.30 – 20.20 UHR, WÖCHENTLICH

DONNERSTAG: GFÖHL 18.00 – 18.50 UHR, 2-WÖCHENTLICH

KOSTEN: MAUTERN U. LENGENFELD € 150 (15 EINHEITEN)
SENFTENBERG U. GFÖHL € 165 (15 EINHEITEN)

MITZUBRINGEN: TURNBEKLEIDUNG, MATTE, SOCKEN, TRINKFLASCHE

INDIAN BALANCE® FINDET IM 2-WÖCHENTLICHEN RHYTHMUS MIT TSAR® PILATES STATT. EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH.

RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNGEN:

DI BRIGITTE JORDAN-RITZINGER
PILATES- UND INDIAN BALANCE® ADVANCED INSTRUCTOR,
INDIAN BALANCE® FOR KIDS,
AQUA-INDIAN BALANCE® INSTRUCTOR,
DIPL. TSARTRAINERIN,
PERSONAL- UND FIRMENCOACH

BRIGITTE.JORDANRITZINGER@GMAIL.COM, 0664/35 111 71