

WORKSHOP

TSAR® MIT DEM TSAR® BAND

DAS TSAR® BAND KANN MAN SOWOHL AKTIV WIE AUCH PASSIV VERWENDEN.
AKTIV IN DER BEWEGUNG, WIE PASSIV ZUR STIMULATION BESTIMMTER PROBLEMZONEN.
ZUDEM EIGNET ES SICH HERVORRAGEND ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG IM SPORT UND FREIZEIT.
VOR UND NACH JEDEM TRAINING WIRD DIE SYMMETRIE WIEDER HERGESTELLT -
DU ERREICHST SOMIT EINE PERFEKT ARBEITENDE BEWEGUNGSKETTE UND HAST SOMIT EINEN
HERVORRAGENDEN REGENERATIONSEFFEKT .
WIR WERDEN IN DEM WORKSHOP EINIGE ÜBUNGEN UND ANWENDUNGSTECHNIKEN ERLERNEN
UND MIT EINEM 1/2-STÜNDIGEN WORKOUT ENDEN. SH. [HTTP://TSAR.AT](http://tsar.at)

<u>Wo:</u>	STERNEDERHAUS FURTH BEI GÖTTWEIG
<u>WANN:</u>	SAMSTAG, 01. AUGUST, 14.00 – 16.00 UHR
<u>PLÄTZE:</u>	KLEINGRUPPE BIS 6 PERSONEN
<u>KOSTEN:</u>	€ 79.- INCL. BAND (€ 49.-)
<u>MITZUBRINGEN:</u>	TURNBEKLEIDUNG, SOCKEN, TRINKFLASCHE



RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNGEN:

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

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