

INDIAN BALANCE® SUMMER

AUF STIFT GÖTTWEIG 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. FÜR JEDEN GEEIGNET – KINDER, JUGENDLICHE, OB JUNG ODER ALT, GEÜBT ODER UNGEÜBT....

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

- WANN:** MITTWOCH, 19.00 UHR – 20.00 UHR, 22.07. – 19.08.2020
- Wo:** FREIGELÄNDE U./O. JUGENDHAUS, STIFT GÖTTWEIG/FURTH
- KOSTEN:** € 10.-/EINHEIT, KINDER U. JUGENDLICHE BIS 16 J. DIE HÄLFTE
- MITZUBRINGEN:** TURNBEKLEIDUNG, MATTE, SOCKEN, TRINKFLASCHE



UM ANMELDUNG WIRD GEBETEN BIS 15.07.2020

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

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