

WILLST DU ERLEBEN WAS 100TE ZUFRIEDENE KUNDEN SCHON AM EIGENEN KÖRPER GESPÜRT HABEN! DIE BEWEGUNGSTECHNIK ERLEBEN, DIE ALS GEHEIMTIPP IM SPITZENSPORT GILT!

**TRAINING – SAFETY – AGILITY UND RELAXATION**

DURCH DAS WECHSELSPIEL VON SPANNUNG UND ENTSPANNUNG WERDEN VERSPANNUNGEN IM TRAINING SELBER GELÖST, DIE BEWEGLICHKEIT DURCH DEHNENDE BEWEGUNGSELEMENTE VERGRÖßERT UND EINE BESSERE HALTUNG UND WOHLFÜHLEN INNERHALB EINER EINHEIT (60 MIN) ERREICHT. DIE ÜBUNGEN LASSEN SICH LEICHT IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN.

[SH.WWW.TSAR.AT](http://SH.WWW.TSAR.AT)

**WANN:** FREITAG, 10.00 – 11.00 UHR UND 18.00 – 19.00 UHR

**Wo:** MAUTERN/FURTH,  
WIR SIND DRAUSSEN. WO GENAU? BITTE UM ANRUF!

**KOSTEN:** € 180.- (15 EINHEITEN)

**MITZUBRINGEN:** TURNBEKLEIDUNG, MATTE, SOCKEN, TRINKFLASCHE

**RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNGEN:**

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



[BRIGITTE.JORDANRITZINGER@GMAIL.COM](mailto:BRIGITTE.JORDANRITZINGER@GMAIL.COM), 0664/35 111 71