

Gesundheit

im ATW Dresden e.V.

„Glück ist ein gesunder Körper!“

Diese Worte von J.H. Pilates können wir nur befürworten und laden mit unserem Bereich Gesundheit und Wellness zu mehr bewegter Achtsamkeit und Körperwahrnehmung ein.

- **Fit & Gesund 60+** 75 Minuten
Sanfte Mobilisierung und Kräftigung des gesamten Körpers
- **Feel Good Flow** 45 Minuten
Der perfekte und mobilisierende Start in Tag
- **Pilates** 60 Minuten
Ganzheitliches Training aus der Körpermitte, Atemschulung und Entspannung
- **Tanz & Fitnessmix 60+** 75 Minuten
Erwärmung zu Musik und Tanz mit anschließendem sanften Kräftigungsprogramm
- **Tai Ji** 90 Minuten
Förderung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit
- **Wirbelsäulengymnastik** 60 Minuten
Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur.
- **Yoga** 60 Minuten
Hathayogapraxis mit Atemschulung und Entspannung

Die Gruppe:

trainiert:

Ansprechpartner:

Wir freuen uns auf Dich!





**Werde
aktiv,
bleibe
gesund!**

Angebote für Erwachsene
„Gesundheit & Wellness“

Aerobic & Tanzwerkstatt Dresden e.V.

www.atw-dresden.de