

Rolfing® Training des Faszien Netzes

Im Alltag gibt es häufig Situationen, die zu Bewegungseinschränkungen und Verspannungen führen.

*Mit der **Rolfing®** Methode finden Sie heraus, welche für Ihren Körper die angenehmste, entspannte, aufrechte Haltung im Sitzen, Gehen und Stehen sein könnte.*

Die sinnliche Wahrnehmung wird geschult, die Spannungsmuster im Faszien Netz werden gezielt bearbeitet, An- und Entspannung myofaszialer Ketten werden im individuellen Lebensrhythmus spürbar und trainiert. Die TeilnehmerInnen sorgen vorbeugend für Gesundheit und Lebensfreude.

In der Kleingruppe kann man gut auf die Bedürfnisse Einzelner eingehen. Jede Einheit enthält Übungen zum Spüren lernen, zur Kräftigung und Dehnen des Körpers.

Kurszeiten:

15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03.,
21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 18.04.,
25.04., 02.05., 09.05., 16.05.2012
jeweils am Mittwoch
14 Mal von 9:00 – 10:30 Uhr

Kursort und Anmeldung:

Sozial-Medizinischer Verein Tirol,
Südtirolerplatz 4/8. Stock,
6020 Innsbruck
Tel: 0512 / 57 46 05
Anmeldung: Post, Fax, telefonisch,...

Kurskosten:

€ 140,00
Für Mitglieder, Klienten und
Angestellte des SMV: € 130,00

Bekleidung:

gemütliche Kleidung, die
Bewegungsfreiheit bietet, leichte
Gymnastikschuhe oder Socken

Teilnehmerzahl:

minimal: 8 Personen
maximal: 12 Personen

Kursleiterin:

Mag^a Ruth Frömpter
zert. Rolferin, Pädagogin

ANMELDUNG FÜR Rolfing®

Name: _____

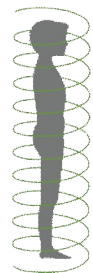
Adresse: _____

Telefon: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Sozial-Medizinischer Verein Tirol
Südtiroler Platz 4/8. Stock
6020 Innsbruck



rolfing[®]

strukturelle integration

Kursleiterin:

Mag^a Ruth Frömpter

zert. Rolferin, Pädagogin

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:

Sozial-Medizinischer Verein Tirol
Südtiroler Platz 4/8. Stock, 6020 Innsbruck

☎ Telefon (0512) 57 46 05, 📠 Telefax (0512) 56 69 65

info@smv-tirol.org

www.smv-tirol.org

Rolfing[®] Training des Faszien Netzes



Faszienketten

Sozial-Medizinischen Verein

Tirol

