

montags ab 09. Oktober 2023
16:45-17:45 Uhr (10 x)

Zilgrei® für Einsteiger:innen

Zilgrei® ist eine Methode der Selbstbehandlung bei Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat, die durch einfache Übungen eine tiefe Muskelentspannung und bessere Durchblutung bewirken kann. Das Ziel ist, Gelenke wieder beweglicher zu machen und Schmerzen zu lindern. Die Übungen können auch bei starken Schmerzen angewandt werden und sind in jedem Alter durchführbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
warme Socken, Getränk



Christiane Krauß
Heilpraktikerin
Zilgrei-Lehrerin

Anmeldungen und Information über VHS
Kurs-Nr. 95018, Gebühr: 67 €,
Ort: Solebad, Bewegungsraum