

USI – Information Übungsbetrieb

# WOHLFÜHLGYMNASTIK

Pilates-Yoga-Rücken-Mix

Übungsleiterin: Mag. Sabine Strobel-Rybak

Zeit: Kurs-Nr. 55: Dienstag, 18:00 – 18:55 Uhr

Kurs-Nr. 56: Dienstag, 19:00 – 19:55 Uhr

Ort: HBLA Lentia, Blütenstr. 24, Hintereingang  
siehe Lageplan auf Seite 2

Kurs-Nr.57: Dienstag, 9:00 – 9:45 Uhr

Kepler Hall am JKU / Campus

Die Wohlfühlgymnastik ist ein *Pilates-Yoga-Rücken-Mix* und vereint die traditionelle Rückengymnastik mit Übungen aus Pilates und Yoga zu einem Training, das zur verbesserten Körperwahrnehmung und zu mehr Kraft und Beweglichkeit führt.

- Wir lernen gemeinsam unseren Körper erspüren,
- wir lösen Verspannungen,
- wir erkennen „falsche“ Bewegungsmuster
- wir kräftigen unsere Muskeln
- wir verbessern unsere Atemtechnik
- wir lernen Entspannungstechniken kennen
- und haben dabei auch noch eine Menge Spass, kurz
- ***wir fühlen uns so richtig wohl!***

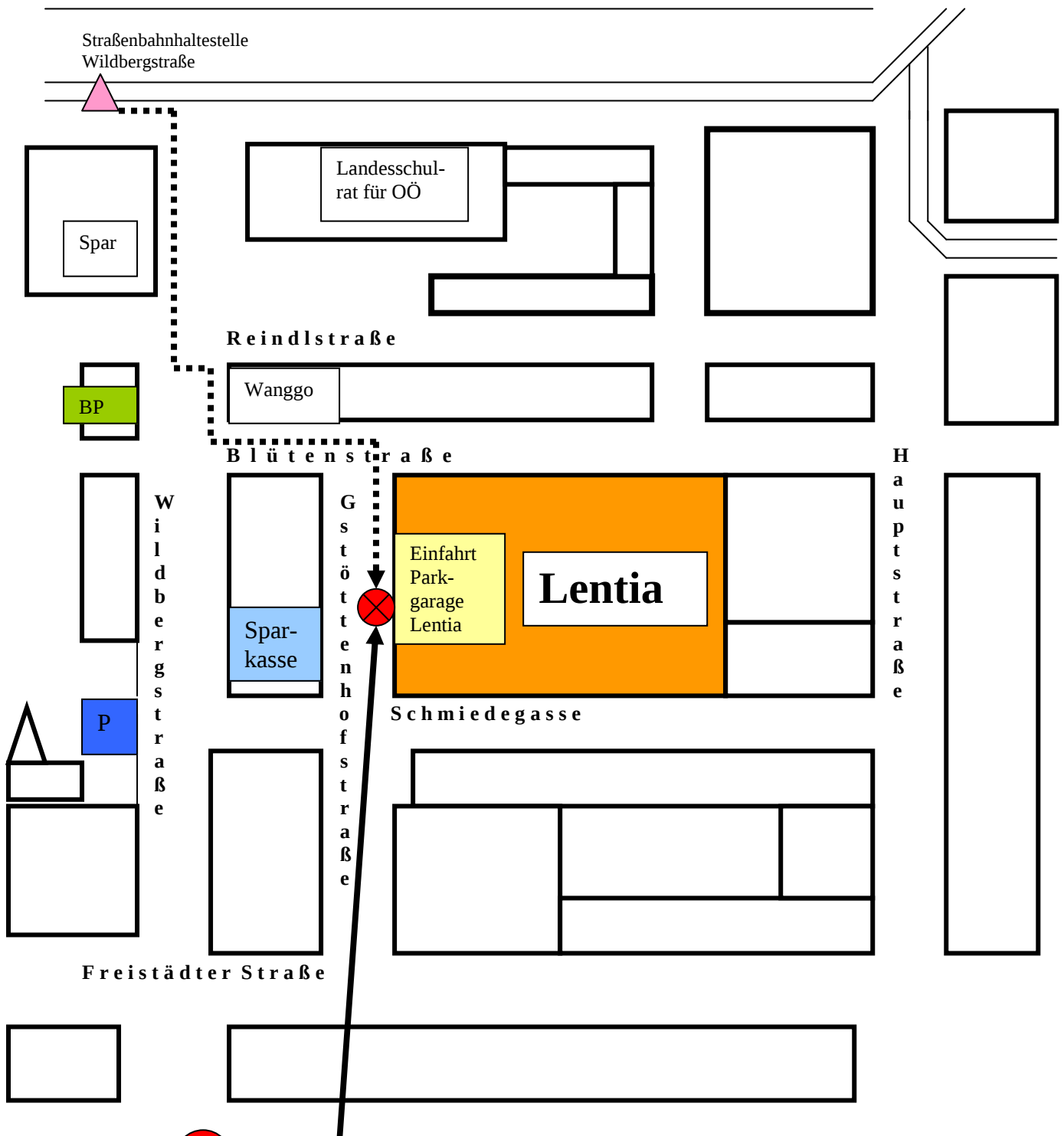
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Wir brauchen nur rutschfeste Socken, bequeme Gymnastikkleidung und ein Handtuch. Aufgrund der begrenzten Mattenzahl wird die Mitnahme von privaten Matten empfohlen.

Ich freue mich schon auf Euch!

Sabine

# Lageplan für USI-Übungsbetrieb Wohlfühlgymnastik im Turnsaal des Lentia



## Eingang zum Turnsaal

(Gstöttenhofstraße zwischen Lentia und Sparkassengebäude - gelbe Glastür zwischen Einfahrt Lentia-Einkaufs- und Bewohnerparkgarage und dann die Stiegen rauf bis zur Eingangstür)

Parkmöglichkeit besteht in der Lentiagarage (für 2 Stunden gratis Parken). Ansonsten in allen Straßen rund um das Lentia und am Kirchenparkplatz

P