



HOTELHOHENFELS

Arosa

workshop

Rückengymnastik mit Selbstmassage

Montag, 28. Sept. bis Donnerstag, 1. Okt. 2015

Fühlen Sie sich frei von Rücken- und Nackenschmerzen und erlangen Sie mehr Beweglichkeit mit Rückengymnastik und Selbstmassage!

Workshop-Inhalt:

- Funktionale Körperhaltung nach Spiraldynamik
- Therapeutische Selbstmassage auf Matte zur Lösung von Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich
- Dehnübungen mit integraler Atemtechnik
- Kräftigung und Stärkung der Gesamtkörper-Muskulatur durch vielseitige und abwechslungsreiche Übungen



Datum: 28.9.–1.10.2015 (Mo–Do)

Frauengruppe: 9.30–10.30 Uhr oder 20–21 Uhr

Männergruppe: 8–9 Uhr

Gymnastikmatte mitbringen!

Ort: Hotel Hohenfels, Hohenfelsstr. 633, 7050 Arosa

Kosten: 4-teiliger Workshop, Fr. 220.–
inkl. Kursunterlagen, Privatlektionen auf Anfrage
Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Leitung: Elisabeth Marti, Trainerin Gesundheit/Sport
Brunnengasse 1, 8572 Graltshausen
Tel. 071 636 18 64, em@elisabeth-marti.ch
www.em-nordicwalking.ch

Edith Meiser, Arosa, Tel. 081 377 13 95

Übernachten im Hotel Hohenfels:

Preis pro Person und Nacht

im Einzel- oder Doppelzimmer* Süd: CHF 100.–

im Einzel- oder Doppelzimmer* Nord: CHF 90.–

Inkl. reichhaltiges Frühstücksbuffet, Arosa Card, Sauna, gratis WLAN, gratis Parkplatz beim Haus, Taxen und Abgaben.

Zuschlag Halbpension: CHF 25.– pro Pers./Nacht

* bei Doppelbelegung