



Anmut · Bewegung · Lebensfreude



ALEXICA®

Körpertraining & Haltungstraining

Einsteiger-Workshop

19. September 2025

**Beckenbodentraining und Rückenstabilität
stehen besonders im Fokus des Kurses zur
Bewahrung und Wiedererlangung unserer ursprüngli-
chen Beweglichkeit, Spannkraft und Vitalität.**

Alexa Bierlich

Körpertrainer & Haltungstrainer, Zertifizierte HFT®-Trainerin.

ALEXICA® ist für alle Altersgruppen geeignet. Egal ob Anfänger oder Kenner.
Bitte kontaktieren Sie mich für ein Vorgespräch.

Termin:
Fr. 19.9.2025
16.30-19.00 Uhr
120 Minuten

Aufwand:
Portion Neugier auf sich
selbst
+ 48 €
+ großes Handtuch

Ort:
Physiotherapiepraxis Falke
01814 Reinhardtsdorf
Hauptstr. 33d

Anmeldung: info@alexica-dresden.de | www.alexica-dresden.de | 0351 4671 435