



Anmut • Bewegung • Lebensfreude



ALEXICA®
Körpertraining & Haltungstraining

29. November 2024

**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. 29.11.2024
18.00-19.00 Uhr
60Minuten

Aufwand:
Portion Neugier auf sich
selbst
+ 17 €
+ großes Handtuch

Ort:
Physiotherapiepraxis Falke
01814 Reinhardtsdorf
Hauptstr. 33d

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