



Anmut • Bewegung • Lebensfreude



ALEXICA®
Körpertraining & Haltungstraining
Einsteiger-Workshop
09.Mai 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. 9.5.2025

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