



ATTIVITA' al - AKTIVITÄTEN im FREIRAUM

Via Claudia de Medici 1 Cl.-de-Medici-Str. – BZ – (di fronte clinica S.Maria/gegenüber der Marienlinik – Bozen)

GINNASTICA PER LA SCHIENA USANDO CORPO, MENTE, SPIRITO E RILASSAMENTO

GANZHEITLICHE RÜCKENGYMNASIK & ENTSPANNUNG

TRAINERIN BARBARA DALLA PIAZZA - (max 10 part./Teilnehmer– 19 incontri/Einheiten 60')

Mercoledì **7.1.2026** dalle/von **h 12.40-13.40 Uhr** – primo incontro di gennaio che poi proseguirà di lunedì dal **12.1. – 18.5.2026** dalle/von **h 12.40-13.40 Uhr**

- **228,00** prenotazioni da subito tramite il sito www.freeland.bz.it /Anmeldungen auf der Webseite

Equilibrio, profilassi e allenamento per le persone che stanno molto sedute e fanno poco movimento. Il corpo viene mantenuto elastico con esercizi di mobilizzazione, rafforzamento, allungamento ed equilibrio. A conclusione dell'ora esercizi di rilassamento.

Ausgleich, Prophylaxe & Training für Menschen, die viel sitzen und zu wenig Bewegung haben. Mit Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen. Damit die Stunde gut ausgeglichen wird, gibt es noch Entspannungsübungen.

STRETCHING DEI MEDIDIANI E DO IN / MERIDIAN STRETCHING UND DO IN

TRAINERIN LUANA TOMINI - (max 10 part./Teilnehmer – 15 Incontri/Einheiten 60' +1 recupero)

13.1.2026 recupero del 2 dicembre 2025

20.1. – 12.5.2026 (eccetto/außer 17.2.; 7.4) dalle/von **h 12.50-13.50 Uhr**

- **€ 180,00** prenotazioni tramite il sito www.freeland.bz.it /Anmeldungen ab auf der Webseite

Gli esercizi hanno lo scopo di renderci più flessibili e dunque più forti, favorire una corretta respirazione e un maggior equilibrio posturale, alleviare eventuali disarmonie (mal di testa, insonnia, dolori di schiena), di sviluppare maggiore consapevolezza del proprio corpo e maggiore capacità di concentrazione, equilibrare il flusso energetico nell'organismo e fornire un senso di maggiore vitalità e di benessere psico-fisico.

Die Übungen zielen auf uns flexibler und damit stärker zu machen, die richtige Atmung und das Haltungsgleichgewicht zu fördern, jegliche Disharmonie oder Störungen (Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen...) zu lindern, ein größeres Körperbewusstsein und eine höhere Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln.

FELDENKRAIS – RICONNETTERSI CON IL PROPRIO CORPO RECUPERANDO LEGGEREZZA E CREATIVITA'

WIEDERFINDEN DEN EIGENEN KÖRPER DURCH DIE WIEDERLANGUNG VON LEICHTIGKEIT UND KREATIVITÄT

TRAINERIN FRANCESCA BULLO - (max 10 partecipanti/Teilnehmer – 19 incontri/Einheiten 60')

8.1. – 28.5.2026 (eccetto/außer 12.2.;16.4.) dalle/von **h 13.30-14.30 Uhr**

- **€ 228,00** prenotazioni tramite il sito www.freeland.bz.it /Anmeldungen auf der Webseite

Il Metodo Feldenkrais è un sistema educativo che utilizza il movimento equilibrato, la respirazione ed il rilassamento neuro-muscolare per aiutare le persone a conoscere sé stesse, a migliorare le proprie funzioni e a raggiungere un equilibrio psicosomatico.

Die Feldenkrais-Methode® ist ein pädagogisches System, das ausgewogene Bewegung, Atmung und neuro-muskuläre Entspannung einsetzt, um Menschen zu helfen, sich selbst kennenzulernen, ihre Funktionen zu verbessern und psychosomatisches Gleichgewicht zu erreichen.