

TSAR® MIT DEM TSAR® BAND

DAS TSAR® BAND KANN MAN SOWOHL AKTIV WIE AUCH PASSIV VERWENDEN.

AKTIV IN DER BEWEGUNG, WIE PASSIV ZUR STIMULATION BESTIMMTER PROBLEMZONEN.

ZUDEM EIGNET ES SICH HERVORRAGEND ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG IM SPORT UND FREIZEIT.

VOR UND NACH JEDEM TRAINING WIRD DIE SYMMETRIE WIEDER HERGESTELLT -

*DU ERREICHST SOMIT EINE PERFEKT ARBEITENDE BEWEGUNGSKETTE UND HAST SOMIT EINEN
HERVORRAGENDEN REGENERATIONSEFFEKT .*

*WIR WERDEN IN DEM WORKSHOP EINIGE ÜBUNGEN UND ANWENDUNGSTECHNIKEN ERLERNEN
UND MIT EINEM 1/2-STÜNDIGEN WORKOUT ENDEN. WWW.BRIGITTEJORDANRITZINGER.AT*

WO: TURNSAAL JUGENDHAUS ST. GÖTTWEIG

WANN: DIENSTAG, DEN 30. APRIL, 17.00 – 19.00 UHR

PLÄTZE: KLEINGRUPPE BIS 6 PERSONEN

KOSTEN: € 50.- INCL. NUTZUNG BAND

MITZUBRINGEN: TURNBEKLEIDUNG, SOCKEN, TRINKFLASCHE



RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNGEN:

DI BRIGITTE JORDAN-RITZINGER,

DIPL. TSAR® TRAINERIN, PERSONAL- UND FIRMENCOACH

brigitte.jordanritzinger@gmail.com, 0664/3511171