

# KOMBI RELAX PLUS

**14-tägig Samstags von 11 - 12Uhr. Start 14.9.24**

8 oder 4 Einheiten buchbar

Kursort: Rolf-Wagner-Halle

**CIRCL  
MOBILITY**

20min

**Mobilität/  
Flexibilität- und  
Atemübungen  
(Pilates-Yoga-  
Mix) im Flow zu  
Musik**

**SCHMERZ-  
PRÄVENTION  
NACH  
LIEBSCHER UND  
BRACHT**

20min

**Engpass-  
dehnübungen  
verschiedener  
Schmerzberei-  
che**

**ENTSPANNUNG**

20min

**Beispiele:**  
\*Progressive  
Muskelentspannung  
(PMR) nach Jacobsen  
\*Meditations- und  
Phantasiereisen  
\*Feldenkreis

## SABRINA BROOKS

**ZERTIFIZIERTE:**

**\_ ZUMBA FITNESS/KIDS TRAINERIN**

**\_ ENTSPANNUNGSTRAINERIN**

**\_ CIRCL MOBILITY TRAINERIN**

**\_ LIEBSCHER UND BRACHT BEWEGUNGSLEHRER I. A.**

**Infos und Anmeldung: [sabrinabrooks.zumba@yahoo.com](mailto:sabrinabrooks.zumba@yahoo.com)**

**oder Tel. 0176- 342 80 301**

**in Kooperation mit Spvgg Warmbronn**