

KOMBI RELAX PLUS

**Buchbar für Firmen und Einrichtungen
als Tages- oder Blockangebot**

**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



Sabrina Brooks
fit • entspannt • mobil

ZERTIFIZIERTE:

- ZUMBA FITNESS/KIDS TRAINERIN**
- ENTSPANNUNGSTRAINERIN**
- CIRCL MOBILITY TRAINERIN**
- LIEBSCHER UND BRACHT BEWEGUNGSLEHRER**

**Infos und Anmeldung: www.SB-Goldzeiten.de
oder kontakt@sb-goldzeiten.de**