

# Bewegung und Entspannung

am Strand Varadero/El Morche

Das etwas andere Gesundheitstraining für Frauen und Männer jeden Alters. In der Übungsstunde verbessern wir unsere Beweglichkeit, Gleichgewicht (physisch und mental), Atmung, Koordination, Körperwahrnehmung und reduzieren Stress mit Elementen des Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Feldenkrais usw. Fehlhaltungen und Dysbalancen können ausgeglichen werden durch Bewusstwerdung.

Jeden Dienstag von 10.00 bis 11.15 Uhr  
und

Jeden Donnerstag von 17.00 bis 18.15 Uhr

in El Morche, Strand Varadero  
Unkostenbeitrag: 5 € pro Übungsstunde

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte und Trinkwasser

Leitung des Trainings: Jutta Brückner  
staatl. Ausgebildete Gesundheitssporttrainerin  
(Prävention und Rehabilitation)  
mit langjähriger Erfahrung.

Centro Mar y Salud

Paseo Marítimo

29793 El Morche/Torrox Costa

Tel. 952 532 065

Bei Regen im Centrum

# Movimiento y Relajación

(Clases de deporte de salud)

en la playa Varadero/El Morche

Para mujeres y hombres de cualquier edad. En la sesión mejoramos nuestra flexibilidad, equilibrio (físico y mental), respiración, coordinación, percepción del cuerpo, bienestar y reducimos estrés. Con elementos de Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Feldenkrais y más. Posturas incorrectas y desequilibrio pueden ser compensado por tu conciencia.

cada Martes 10.00 - 11.15

y

cada jueves 17.00 - 18.15

en El Morche, playa Varadero  
5 € cada hora

Lleva: toalla, colchoneta y agua

Profesora: Jutta Brückner  
certificada en deporte de salud  
(prevención y rehabilitación) con mucha  
experiencia.

Centro Mar y Salud

Paseo Marítimo

29793 El Morche/Torrox Costa

Tel. 952 532 065

Si llueve en el Centro

# Movement and Relaxation

(health and fitness classes)

on the beach Varadero/El Morche

For men and women of all ages. In the sessions we will improve our flexibility, balance (both physical and mental), breathing, coordination, body perception and well-being. We reduce stress with elements from Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Feldenkrais and other disciplines. You can equalize imbalances and incorrect postures through consciousness.

Tuesdays 10.00 - 11.15

and

Thursdays 17.00 - 18.15

in El Morche, beach Varadero  
5 € per session

Bring: towel, exercise mat and water

Leading by Jutta Brückner  
Qualified Instructor in Sports Science  
(Prevention and Rehabilitation) with  
plenty of experience.

Centro Mar y Salud

Paseo Marítimo

29793 El Morche/Torrox Costa

Tel. 952 532 065

When raining in the Centre