



Anmut • Bewegung • Lebensfreude



*ALEXICA*®  
Körpertraining & Haltungstraining  
**Einsteiger-Workshop**  
**1. Dezember 2023**

**Beckenbodentraining und Rückenstabilität  
stehen besonders im Fokus des Kurses zur  
Bewahrung und Wiedererlangung unserer ursprüngli-  
chen Beweglichkeit, Spannkraft und Vitalität.**

**Alexa Bierlich**

Körpertrainer & Haltungstrainer, Zertifizierte HFT®-Trainerin.

*ALEXICA*® ist für alle Altersgruppen geeignet. Egal ob Anfänger oder Kenner.  
Bitte kontaktieren Sie mich für ein Vorgespräch.

**Termin:**

**Fr. 1.12.2023**  
16.30-19.00 Uhr  
120 Minuten

**Aufwand:**

Portion Neugier auf sich  
selbst  
+ 37 €  
+ großes Handtuch

**Ort:**

Physiotherapiepraxis Falke  
01814 Reinhardtsdorf  
Hauptstr. 33d

Anmeldung: [info@alexica-dresden.de](mailto:info@alexica-dresden.de) | [www.alexica-dresden.de](http://www.alexica-dresden.de) | 0351 4671 435