



Lomi-Lomi ToGo – Training auf der Schwimmnudel

Tiefenentspannung für Körper und Geist – ganz ohne Wasser

Lomi-Lomi ToGo ist für ALLE geeignet – für die Kleinsten und für die Senioren. Für alle, die sich wundern, wie man eine Schwimmnudel außerhalb des Wassers nutzen kann. Für alle, die denken, sie sollten eigentlich Sport machen, aber dem Sport nicht verbunden sind. Für diejenigen, die gerne Sport machen, aber das Dehnen lieber überspringen. Für alle, die Schmerzen haben, für alle, die im Garten arbeiten, für alle, die gerne wandern.

Die **Basisübung** auf der Schwimmnudel dauert 10 Minuten. Die Erweiterung erfolgt in Rückenlage auf der Schwimmnudel mit Atemübungen.

Das Ergebnis ist eine **Tiefenentspannung**. Machen Sie die Übungen morgens nach dem Aufstehen, fängt der Tag anders an. Machen Sie die Übung, bevor Sie ins Bett gehen, entspannt der Geist und Ihre Schlafqualität wird besser.

Für alle Altersgruppen geeignet – von Kindern bis Senioren

Tiefenentspannung bereits nach 10 Minuten

Ideal bei Schmerzen, Gartenarbeit und nach dem Wandern

Verbessert Schlafqualität und Start in den Tag

Veranstaltungsort:	Tanzstudio First Dance – Max und Rebecca, Schreiberstraße 32, 70199 Stuttgart-Süd https://online-firstdance.de
Auftaktveranstaltung:	23.08.2026
Uhrzeit:	15:00–16:00 Uhr
Fokus:	passiv dehnen, Atmen, Entspannen
Kosten:	25€
Mitbringen:	bequeme Kleidung
Folgetermine:	20.09.2026 und 25.10.2026
Anreise:	ÖPNV: Haltestelle Erwin-Schöttle-Platz
Parken:	wo was frei ist



Buche gleich alle 3 Termine und spare 10%