



## Anmut – Bewegung – Lebensfreude

ALEXICA® – Körpertraining & Haltungstraining

Das **ALEXICA®-Körpertraining & Haltungstraining** ist ein ganzheitliches Training. Ziele sind die Bewahrung und Wiedererlangung unserer ursprünglichen Beweglichkeit, Spannkraft und Vitalität. Das Training ist bestens geeignet für Menschen jeden Alters, egal ob 4 oder 99 Jahre.

**Anmutig, beweglich, lebensfroh**, so sind wir von der Natur gemacht. Die einen finden in **ALEXICA®** ihr gezieltes Rückentraining, effektives Beckenbodentraining oder Anleitungen zum optimierten Laufen oder Gehen. Die anderen schätzen besonders meine Sensibilität beim  
Sie selber sind Ihr persönlicher Coach – und das bleiben Sie auch!  
Bei mir ist keine Stunde wie die andere. Ich stelle mich stets auf die Bedürfnisse meiner Teilnehmer ein.

**Genießen** Sie einzigartige, motivierende Gruppen- und Einzelstunden, lebensfroh und respektvoll unterrichtet.

Mein Ziel ist es, dass Sie sich **anmutig – beweglich – lebensfroh** wahrnehmen.

Herzlich  
Alexa Bierlich

Weitere Informationen auch zu Terminen und Kursen finden Sie unter: [www.alexica-dresden.de](http://www.alexica-dresden.de)