



# Core–Stability–Training

„Viel Wirbel um unsere Säule“

Kursleitung: Mag. Doris Rauch

**ab 21. September 2020,**

**18:30 – 19:30 Uhr**

im Mehrzwecksaal Schwarzenberg

**Kosten: € 42,00/Person für 6 EH**

Freuen Sie sich auf angenehme und präventive Bewegungseinheiten mit gezielten Kräftigung-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen.

Eingeladen sind ALLE, die einen Ausgleich zur sitzenden bzw. einseitigen Tätigkeit suchen oder ihrer Wirbelsäule einfach etwas Gutes tun wollen!

**Anmeldungen unter: 0681 /815 823 67**

Auf zahlreiche Teilnahme freut sich AKL Georg Ameseder und sein Team der Gesunden Gemeinde!

