



Gesunde Gemeinde

Wirbelsäulentraining/Beckenmobilität & Pilates

Wirbelsäulentraining und Beckenmobilität

Kursbeginn: donnerstags, ab 29. Feber (10 Einheiten)
Kurszeiten: 16:00 – 17:00 Uhr
Ort: Kindergarten Gaal
Preis: € 100,- / Teilnehmer (ohne Rückerstattung)

Programm: **Schwerpunkte rund um Wirbelsäule und Becken:**

- Mobilisation der Gelenke
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Entlastungs- u. Entspannungsübungen zur „Alltagshaltung“
- Dehnung und Streckübungen
- Koordinationstraining
- Gleichgewichts u. Balance Training



Pilates

Kursbeginn: donnerstags, ab 7. März (10 Einheiten)
Kurszeiten: 17:15 – 18:15 Uhr
Ort: Kindergarten Gaal
Preis: € 100,- / Teilnehmer (ohne Rückerstattung)

NEU

Anmeldungen bei: Sandra Gutnik, Tel.: 0650/8989567