



# Gesunde Gemeinde

## Wirbelsäulen- u. Beckenbodentraining & Pilates

### Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining

**Kursbeginn:** donnerstags, ab 14. September (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 14. September (10 Einheiten)  
**Kurszeiten:** 17:15 – 18:15 Uhr  
**Ort:** Kindergarten Gaal  
**Preis:** € 100,- / Teilnehmer (ohne Rückerstattung)

**NEU**

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