

**DIE FÄHIGKEIT, SEINE FREIZEIT KLUG AUSZUFÜLLEN,
IST DIE LETZTE STUFE DER PERSÖNLICHEN KULTUR**
BERTRAND RUSSELL

**ALSO DANN AUF IN DIE FREIZEIT UND IHRE
MÖGLICHKEITEN**
MARTINA UND ROBERT HUBER



ENGPASSDEHNUNGEN

nach Liebscher & Bracht

Die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht sind eine effektive Form von Muskel und Faszien Training.

Diese Übungen werden auch als Zusatz zur Schmerzbehandlung empfohlen und ergänzen jede Therapie und jedes Fitnessprogramm.

Als Mitmachprogramm sorgen Sie für einen flexiblen und schmerzfreien Körper.

Beginn: Donnerstag 27.September 2018, 19.15 – ca. 20.30 Uhr

Termine: 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 13.12., 10.01., 24.1.19

Leitung: Martina und Robert Huber

Kosten: freiwilliger Beitrag

Keine Anmeldung erforderlich! Einstieg jederzeit möglich

Bitte bequeme Kleidung und Badetuch mitnehmen

GANN´SFIT

Das effektive Ganzkörpertraining ist ein Mix aus Mobilisation, schwungvollem Herz-Kreislauftraining, Kräftigung der Hauptmuskelgruppen und Entspannung.

Beginn: Freitag 14. September 2018

Von 8.30 – 9.45 Uhr

Leitung: Annemarie Gann, geprüfte Fitnesstrainerin

Kosten: EUR 60.- für 10 Einheiten

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher Anmeldung per email unbedingt erforderlich!

Anmeldung: annemarie.gann@ams.at, Info:0664/144 0848

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen!