

## **WIRBELSÄULENTRAINING**

Der Schwerpunkt dieses Trainings liegt auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur

Beginn: Montag 29. Oktober 2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 8x

Leitung: Dipl. Physiotherapeut Thaddäus Wiesner

Kosten: EUR 60.- für 8 Einheiten

Anmeldung und Info: 0699/10695133, ab 13 Uhr

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen

## **YOGA - KÖRPERERLEBNIS**

Die Kombination aus Körper- und Atemübungen führt zu kraftvollem und zugleich entspanntem Körpererleben!

Leitung: Alexandra Kussberger, YOVITAL

Beginn: Montag, 17. September 2018 von 17.15 -18.15 Uhr, 2 x 5 Einheiten

Kosten: EUR 65.- für 5 Einheiten

Anmeldung und Info: 0699/150001666, [kussialex@gmx.at](mailto:kussialex@gmx.at)