

**DAS NEUE JAHR SIEHT DIR SO ANGENEHM INS AUGE,
WIE DU DAS ALTE ZURÜCKGELASSEN HAST.
(MONIKA MINDER)**



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 10. Jänner 2019, 19.15 – ca. 20.30 Uhr

Termine: 10.1., 24.01., 07.02., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04., 18.04., 09.05.2019

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 18.Jänner 2019

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!