

**DU KANNST DIE WELLEN NICHT ANHALTEN,
ABER DU KANNST LERNEN, AUF IHNEN ZU REITEN.**
JOSEPH GOLDSTEIN

**WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN RITT
INS JAHR 2020**

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: Mittwoch 15. Jänner 2020

1. Gruppe: 18.00 – 19.00 Uhr oder

2. Gruppe: 19.15 – 20.15 Uhr

Termine: 15.01.2020, 29.1., 12.02., 04.03., 18.03., 01.04., 15.04., 29.04., 13.05., 27.05.

Leitung: Martina und Robert Huber

Keine Anmeldung erforderlich! Einstieg jederzeit möglich

Bitte bequeme Kleidung und Badetuch mitnehmen