

WIRBELSÄULENTRAINING

Der Schwerpunkt dieses Trainings liegt auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur

Beginn: Montag 13. Jänner 2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 Einheiten

Leitung: Dipl. Physiotherapeut Thaddäus Wiesner

Kosten: EUR 60.- für 8 Einheiten

Anmeldung und Info: 0699/10695133, ab 13 Uhr

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen

KRÄFTIGER UND FLEXIBLER BECKENBODEN

Ein Kurs nach der Feldenkrais-Methode

Unser Beckenboden ist für zahlreiche grundlegende und lebenswichtige Funktionen im Körper zuständig: er stützt, öffnet, schließt, dämpft, ...meist unauffällig und wahrnehmbar.

Um ihn wieder funktional verwenden zu können, gibt es einen Kurs für Jedermann und Jederfrau.

Beginn: Donnerstag 30. Jänner 2020 wöchentlich bis 27. Februar 2020 (5 Einheiten) 19.00-20.00

Leitung: Christina Gschliffner, Feldenkrais Lehrerin und Heilmasseurin

Kosten: Euro 65.-

Anmeldung und Info: Christina Gschliffner, 0650-2800601