

**SEI EINE ERSTKLASSIGE AUSGABE DEINER SELBST,
KEINE ZWEITKLASSIGE VON JEMAND ANDEREM.**

JUDY GARLAND

**AUF EIN WIEDERSEHEN UND
EINEN NEUSTART
FREUEN SICH**

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 30. September 2020

1. Gruppe: 18.00 – 19.00 Uhr

2. Gruppe: 19.15 – 20.15 Uhr

Termine: 30.09.2020, 14.10., 28.10, 11.11., 25.11., 09.12.2020 weitere Termine ab Jänner

Leitung: Martina und Robert Huber

Kosten: Euro 60.- für 6 Einheiten

Anmeldung unbedingt erforderlich, weil begrenzte Teilnehmerzahl!!!

Tel.: 07227 5967 oder office@hausdergesundheit-huber.at

Bitte bequeme Kleidung und Badetuch mitnehmen