

## **WIRBELSÄULENTRAINING**

Der Schwerpunkt dieses Trainings liegt auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur

Beginn: Block 1: Montag 6.11. 2023, 20.00 – 21.00 Uhr, 7 Einheiten

Block 2: Montag 8. 01. 2023, 20.-21.00 Uhr 7 Einheiten

Leitung: Dipl. Physiotherapeut Thaddäus Wiesner

Kosten: € 60.- für 7x

Anmeldung und Info: 0699/10695133, ab 13 Uhr

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen

## **WIRBELSÄULENFUNKTIONSTURNEN**

Dehnung, Mobilisierung, Kräftigung, Koordinierung des gesamten Körpers

Beginn: Dienstag, 12. September 2023, 19.00 - 20.00 Uhr 12 Einheiten

Leitung: Sonja Danzmeier, Rückenschullehrerin

Kosten: € 82,- für 12x

Anmeldung und Info: 0676/6592938, [Sonja.Danzmeier@gmx.at](mailto:Sonja.Danzmeier@gmx.at)

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen

## **YOGA FÜR ANFÄNGER UND GEÜBTE**

Tauch ein in die Welt des Yoga und entdecke Yogahaltungen (Asanas) - Atemübungen (Pranayama) – Meditation, Entspannung und vieles mehr

Beginn: Dienstag, 26. September 2023, 17.30 – 18.30 Uhr 8 Einheiten

Kosten: € 96.- für 8x

Anmeldung bitte bei Elisabeth Ehrenhuber T: 0664 5413965, M: [e.ehrenhuber@hotmail.com](mailto:e.ehrenhuber@hotmail.com)

Bitte bring eine Matte und eine Decke mit (optional auch ein Kissen)