



# WIRBELSÄULEN & GANZKÖRPERTRAINING

Den ganzen Körper fit halten durch Training mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Zusatzgeräten. Abwechslungsreiches Rücken-, Bauch-, Balance- und Koordinationstraining sorgt für mehr Kraft und Beweglichkeit. Im Vordergrund steht die Vorbeugung von Wirbelsäulenproblemen.

**10 x jeden Montag (außer an schulfreien Tagen)**

**23.09.2024 – 02.12.2024**  
**18.30h – 19.30h**

**Turnsaal der Volksschule St. Veit/Gölsen**

**Bitte eigene Turnmatte oder Handtuch mitbringen!**

**Kosten für 10 Einheiten:**

**EUR 80,00 (EUR 60,00 für Mitglieder der Sportunion St.Veit/Gölsen)**

**Anmeldung per Mail an [silke.schernthaner@kabelnet.at](mailto:silke.schernthaner@kabelnet.at) od. What's App 0664/9202762**

*Wir bewegen Menschen*

**SILKE SCHERNTHANER**

**ÜBUNGSLEITERIN FÜR FIT & GESUNDHEITSSPORT & RÜCKENFIT**

**[silke.schernthaner@kabelnet.at](mailto:silke.schernthaner@kabelnet.at)**

**0664/9202762**