



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)

**17.02.2025 – 05.05.2025
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 od. What's App 0664/9202762

Wir bewegen Menschen

SILKE SCHERNTHANER

ÜBUNGSLEITERIN FÜR FIT & GESUNDHEITSSPORT & RÜCKENFIT

silke.schernthaner@kabelnet.at

0664/9202762