



**Gesunde  
Gemeinde**



[www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)

## *Ganzkörpertraining mit besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule und des Beckenbodens*

Damit wir uns frei bewegen können, benötigen wir einen stabilen Rumpf. Gemeinsam halten wir unsere Gelenke beweglich, kräftigen und entspannen unsere Muskulatur und bringen unser gesamtes System in Bewegung.

**Geeignet für...** bewegungsinteressierte Männer und Frauen

**Voraussetzungen...** es wird auf der Matte geübt - das Aufstehen vom Boden sollte möglich sein  
keine Vorkenntnisse erforderlich  
akute Beschwerden sollten bereits abgeklungen sein, im Zweifel bitte telefonisch melden

**Wann:** Dienstag, 3. März - 31. März 2020  
von 17:30 - 18:30 Uhr

**Ort:** Gemeindeamt Popping

**Kosten:** € 10 pro Einheit und Person  
5 Einheiten

**Leitung:** Hanna Voraberger, Physiotherapeutin

**Anmeldung:** bis Montag, 24.02.2020  
unter 07272-2331 14