



**Gesunde
Gemeinde**



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