

Wirbelsäulengymnastik

mit Michaela Kemmer
Physiotherapeutin

Sie erlernen unter professioneller Anleitung ein aktives Bewegungsprogramm für den Rücken, sowie Übungen zur Dehnung und Entspannung, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder sie zu lindern.

Um einen schmerzfreien und gesunden Rücken zu erhalten, bedarf es sowohl einer richtigen Körperhaltung und rückenschonender Bewegung im Alltag, als auch einer kräftigen Rumpf- und Beinmuskulatur.

BEGINN: Donnerstag, 28. März 2019 um 19:00 Uhr
insgesamt 8 Termine jeweils donnerstags

WO: Heiligenblut, Turnsaal der Volksschule

Kurskosten: € 48,00
Melden Sie sich jetzt an!

Anmeldung: Gemeindeamt Heiligenblut
Hemma Messner ☎ 04824 2001 15

Ein Angebot des Familien- und Sozialausschusses der
„Gesunden Gemeinde Heiligenblut“ mit AK-Leiter Michael Siebler.

In Zusammenarbeit mit allen Mölltaler Gemeinden und gefördert aus den Mitteln: