

Einladung

Fang immer gleich heute an!

Mary Shelley (1797-1851)
Britische Schriftstellerin

Wirbelsäulengymnastik & Entspannung

Unsere Wirbelsäule hat ein besonderes Verwöhnprogramm verdient!
Stärkung der gesamten Rückenmuskulatur, gezielte Haltungsübungen, Optimierung der Koordination und der Körperwahrnehmung; anschließend Entspannungs- und Meditationsübungen

mit Strohmeier Brigitte
Fitlehrwart für Erwachsene und Haltungsturnen
ab Mittwoch, den 17. September 2014
jeweils von 19.00 – 20.00
in der Volksschule Patsch, Turnsaal
Kosten: € 35,--
Kursdauer: 10 Abende

Warme, bequeme Kleidung wird empfohlen!

Allgemeine Gymnastik & Entspannung

Vitalisierendes Rundumtraining zu Stärkung der Ausdauer, des Herz-Kreislaufsystems, der Fettverbrennung, der Koordination und des Bewegungsapparates für einen „rundum“ gesunden Körper; anschließend Entspannungs- und Meditationsübungen

mit Strohmeier Brigitte
Fitlehrwart für Erwachsene und Haltungsturnen
ab Mittwoch, den 17. September 2014
jeweils von 20.00 – 21.00
in der Volksschule Patsch, Turnsaal

Auskünfte erteilt gerne Frau Hungsberger Adelheid; Tel.: 0512/377522 oder
Frau Strohmeier Brigitte; Tel.: 0512/378341 abends

Wir freuen uns auf euer Kommen!
Mit freundlichen Grüßen

Adelheid Hungsberger
Brigitte Strohmeier