

ASKÖ 

8-Wochenkurs
Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

ab Donnerstag, dem 23. März 2017

Kursbeitrag: 45,-- Euro

Ort: Volksschule Traisen

Zeit: 18.00 Uhr

www.traisen.com/askoe



Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Möglicherweise gehören auch Sie zu den Menschen, die Hilfe benötigen, denn Studien haben gezeigt, dass fast 80% der Bevölkerung irgendwann unter Rückenproblemen leiden.

Wir alle profitieren von einem kräftigen Rücken!

Da wir ihn täglich beanspruchen, sind wir alle vor die Aufgabe gestellt, ihn hinsichtlich unserer spezifischen Anforderungen zu rüsten.

Das Erlernen einer gesunden Haltung und die vorbeugenden Übungen ermöglichen es Ihnen, einen Beitrag zur Steigerung Ihrer Lebensqualität zu leisten.

Heutzutage, da wir alle länger leben, ist das wichtiger als je zuvor. Ich möchte Sie daher einladen, an 8 Donnerstagen etwas für Ihren Rücken zu tun und freue mich auf 8 gewinnbringende Stunden mit Ihnen.

Liegle Monika
Fit-Lehrwart für Erwachsene und Kinder



Bitte unbedingt bis 21.03.2017 anmelden!!!!

Auskunft und Anmeldung bei Monika Liegler unter 0664/3451928 oder per E-Mail an monika@liegler.at