

bodyART

- WAS** ☯ funktionelles Ganzkörpertraining für jedermann/jederafrau entwickelt aus der Physiotherapie
- ZIEL** ☯ Aufbau von Kraft und Stabilität
☯ Koordination und Beweglichkeit fördern
☯ Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit im Alltag
☯ Ausgewogenes Training für Personen mit alltäglichen Rückenproblemen („angelernte“ Haltungsfehler, Spannungskopfschmerz,...)
- WER** ☯ jeder, der gerne etwas für seine Gesundheit machen möchte

HITZENDORF:

ab Donnerstag 1. Oktober 2015

18.30 bis 19.30 Uhr

je nach Teilnehmerzahl optional 2. Kurs von
19.45 bis 20.45 Uhr

Bildungszentrum KIJUFAM

Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich!!

Anmeldung unter www.info@FITisHIP.at oder Tel: 0699/1278 4252

Preis: 10 Einheiten um 75,-- Euro

Was sie brauchen: 1 Matte, Sportkleidung

*„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“*

(Sebastian Kneipp, deutscher Pfarrer und
Hydrotherapeut, 1821-1897)