

bodyART

- WAS** 🌀 funktionelles Ganzkörpertraining für jedermann/jederfrau 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“*