

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

Rohrbach:

ab Donnerstag 7. Jänner 2016

18.30 bis 19.30 Uhr

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

ehem. Gemeindehaus, kl. Saal

Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich!!

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

Preis: 8 Einheiten um 65,- 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“*