

# bodyART

- WAS** 🌀 **myofasiales und 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  
(„angelernete“  
Haltungsfehler, Spannungskopfschmerz,...)
- WER** 🌀 jeder, der gerne etwas für seine Gesundheit machen möchte

**Rohrbach :**

ab Donnerstag 13. Oktober 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](http://www.info@FITisHIP.at) oder Tel: 0699/1278 4252

**Preis: 10 Einheiten um 80,- 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“*