

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & BECKENBODENTRAINING



Das Training für mehr Energie und Lebensfreude in jedem Alter
Gewusst WIE – du kannst mit geringem Zeitaufwand viel für dich machen,
sodass du dich fitter und wohler fühlst!



Was du tust, erscheint vielleicht nicht wichtig,
aber es ist wichtig, dass du es tust.

Mahatma Gahndi

Denn ein gut trainierter Rücken und Beckenboden:

- Stärkt deine Wirbelsäule und beugt Bandscheibenproblemen vor
- Sorgt für Stabilität der Organe im Bauchraum
- Unterstützt die Rückbildung nach der Geburt und schützt vor Blasenschwäche
- Hilft bei Menstruationsproblemen und Wechselbeschwerden

Bitte: Matte, Handtuch, Turnkleidung und Trinkflasche mitbringen

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Termin: 1. Block, Mo. 16. September 2024 5x 19:00 - 20:00 Uhr
2. Block, Mo. 21. Oktober 2024 5x 19:00 - 20:00 Uhr

Kosten: € 62,50/*€ 60,00 (Mitgliedspreis) je Block

Ort: Eltern-Kind-Zentrum Peuerbach
Bruck an der Aschach 19/7, 4722 Peuerbach

Leitung: Christine Paster

(Dipl. staatl. geprüfte Übungsleiterin und Instruktorin für Gymnastik)

Anmeldung: 07276 / 29286 oder office@elkiz.at



Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich - alle Anmeldefristen eine Woche vor dem Termin

Mitgliederpreise sind mit * gekennzeichnet

Änderungen vorbehalten