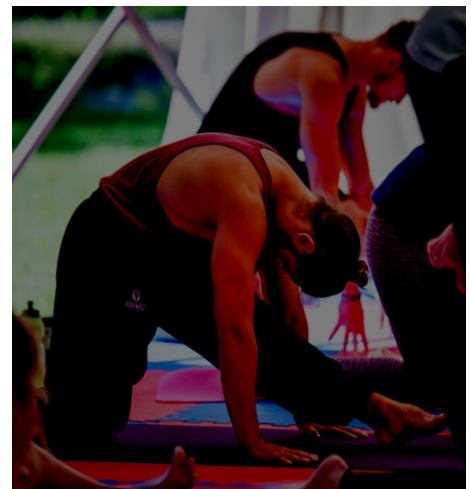




Kraft & Mobilität für Jung und Alt

Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr,
ab 10. September 2019



Im Rahmen des Kurses werden wir ein Programm zur Steigerung der Mobilität, Stabilität, Dehnbarkeit und Kraft des gesamten Körpers erarbeiten. Dieses soll speziell dem Wohlbefinden und dem (Wieder-) Erlernen verloren gegangener Bewegungsmöglichkeiten und -muster dienen. Besonderes Augenmerk wird auf Wirbelsäule, Körperwahrnehmung und Rumpfstabilität liegen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist daher für alle Personen geeignet, die Rückenschmerzen vorbeugen oder beseitigen und Haltung oder Allgemeinzustand verbessern möchten.

Ort: Volksschule Krumegg, 8323 St. Marein bei Graz

Kosten: € 120,- für 10 Einheiten á 60 min.

Special: Wer ein Familienmitglied mitbringt erhält einmalig € 10,- Rabatt

Information & Anmeldung

Um telefonische Voranmeldung bis **spätestens 30. August 2019** wird gebeten.

Nikolaus Kehler, BSc

Physiotherapeut | Osteopath i.A.

+43 (0) 664 88 91 60 07 | www.physio-nk.at

Ordination: Prosdorf 66 | 8081 Heiligenkreuz am Waasen