

Strong Back

Rücken- und Core-Training



Das Gesundheitstraining richtet sich an jene, die mit gezielten Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung mehr Rumpfstabilität erlangen möchten. So wird der Rücken belastbar für den Alltag.

- Datum: donnerstags, ab 15. Oktober 2020 in je 8-Stunden-Blöcken
(und dann ab 14. Jänner 2021, ab 18. März 2021)
- Uhrzeit: 18:30 bis 19:30 Uhr
- Kosten: 8er Block € 60,- oder 10er Stempelpass € 100,- (gültig bis 07/2021)
- Ort: Turnsaal der Volksschule St. Primus
- Mitnehmen: Matte (wenn vorhanden) und bequeme Kleidung

Trainerin: Eva Maria Haslacher-Sorger, Wirbelsäulen- und Osteoporose-Trainerin

Anmeldung und weitere Infos unter 0676 923 47 69

