www.noegkk.at

deepWork© – Ganzkörpertraining
16. Februar 2018, 18:30 Uhr

Saal der Arbeiterkammer Amstetten
3300 Amstetten, Wiener Straße 55

Workshop mit Trainerin Sabine Edith Braun

» Funktionelles Ganzkörpertraining
» Kräftigung auf allen Vieren („Crawling Moves“)
» Bewegungen aus Anspannung und Entspannung
» Übungsablauf nach den Energiephasen der 5 Elemente
(Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser)

Bitte Matte mitbringen!

Kostenlose Teilnahme! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 050 899-0154 oder
unter amstetten@noegkk.at

deep work by Robert Stenbacher
Ein Programm des IFHIAS Instituts

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vor**sorgen Sie!