



GESUNDES
BEHAMBERG

Fit durch den Winter

09. September 2024 | 19:15 Uhr

Ort: Pfarrsaal

Kosten: € 84,00 für 12 Einheiten oder € 8,00 pro Einheit

Zeitraum: 12 Termine, ab 09.09.2024 bis 16.12.2024

Beschreibung:

Dies ist eine allgemeine Gymnastik Einheit im Kraftausdauerbereich mit abwechselnden verschiedenen Hilfsmitteln und ausgiebigem Mobilisations- und Beweglichkeitstraining (Dehnen).

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Bitte Matte und was zum trinken mitnehmen!

Anmeldung bei

Gerlinde Gansberger

Medizinische Masseurin, Staatlich geprüfte Fitness- und Wirbelsäulentrainerin

Tel.: 0680 2155075

Rückenfit-Stunde

11. September 2024 | 9:00 Uhr

Ort: Pfarrsaal

Kosten: € 105,00 für 15 Einheiten oder € 8,00 pro Einheit

Zeitraum: 15 Termine, ab 11.09.2024 bis Weihnachten

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Bitte Matte und was zum trinken mitnehmen!

Anmeldung bei

Gerlinde Gansberger

Medizinische Masseurin, Staatlich geprüfte Fitness- und Wirbelsäulentrainerin

Tel.: 0680 2155075