

Gesunde Gemeinde Ferschnitz

Funktionelle Gymnastik zum Schutz der

Wirbelsäule



für Damen, Herren und Jugendliche

Leitung: Doris Stockinger
(Dipl. Physiotherapeutin in Ferschnitz)



Trainingsinhalt:

Aufwärmen, Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Haltemuskulatur, Dehnungsübungen gegen Muskelverkürzung/für mehr Beweglichkeit, Koordinationstraining, Körperwahrnehmung u. Entspannungstechniken, Rückenschule

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und ev. Getränk mitnehmen!

Beginn: Freitag, 11. Jänner 2019, von 18.30 – 19.30 Uhr im Mehrzwecksaal

Weitere sechs Termine folgen (18. Und 25. Jänner; 1., 15. und 22. Februar; 1. März um jeweils 18.30 Uhr)!



Kurskosten: € 35,-- für 7 Abende

Bei der Kursgebühr wurde bereits die Förderung der Initiative „Tut Gut“ berücksichtigt!

Bitte um Anmeldung bei:

Gemeinde Ferschnitz 07473/8297 oder
Claudia Reisinger 07473/8608

**Auf zahlreiche Teilnahme freut sich das Team der
Gesunden Gemeinde Ferschnitz**