

# Faszientraining für mehr Beweglichkeit

16. November 2017, 16:30 bzw. 18:30 Uhr

Saal der Arbeiterkammer

3300 Amstetten, Wiener Straße 55



## Workshop mit Trainer Gerhard Laister

- » Verspannungen lösen mit Ball und Faszienrolle
- » Geschmeidigkeit und Elastizität der Faszien erhöhen
- » Körperliche Leistungsfähigkeit steigern

Kurs für mehr Wohlbefinden: Beginn 16:30 Uhr

Kurs für Sportliche: Beginn 18:30 Uhr

Bitte in Turnbekleidung kommen!

**Eintritt frei!**

**Anmeldung erforderlich unter Tel.: 050 899-0154 oder  
unter [amstetten@noegkk.at](mailto:amstetten@noegkk.at)**



**NOGKK**

NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!