



„Spaß an Bewegung“ (Wirbelsäulengymnastik)

Inhalte :

- ☺ **Gymnastische Übungen**
wie Mobilisieren, Kräftigen u. Dehnen der Muskulatur

- ☺ **Stabilitätsübungen**
zur Steigerung des Gleichgewichtes
und mehr Sicherheit im Alltag

- ☺ **Koordinative Übungen**
Training für unsere Gehirnzellen
für mehr Flexibilität

- ☺ **Entspannung**

Mitzubringen sind -

- eine Gymnastikmatte, bequeme Bekleidung, ein Handtuch,
eventuell etwas zu trinken und...
- viel **Spaß an Bewegung!!!!!!**

Beginn: Montag, 22. Oktober 2018 um 19:30 Uhr

Dauer: 15 Einheiten

Ort: Volksschule Seckau

Preis: € 65,00

Anmeldungen bitte bei *Karin Schurp, Dipl. Wellnesscoach, Rückentrainer*
unter **Tel.: 0650/22 12 961**



BITTE WENDEN