

Wirbelsäulengymnastik

Unser Körper ist für Bewegung gemacht!
Langes Sitzen und Stehen, Bewegungsmangel und Stress im Alltag begünstigen Rückenschmerzen.
Ein aktives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule fördert die Rückengesundheit:

Rückenfit
ins Frühjahr

WANN:	ab 27. Jänner 2025 montags um 18.00 und 19.00 Uhr
WO:	Turnsaal Hochneukirchen
DAUER:	10 Übungseinheiten zu je 50 Minuten
LEITUNG:	Physiotherapeutin Hanna Harg, BSc
KOSTEN:	EUR 50,-

ANMELDUNG bis 23. Jänner 2025 am Gemeindeamt 02648/20206

GESUNDES
HOCHNEUKIRCHEN
GSCHAIDT

