

Functional Training mit Balance-Boards & Co



Workshop in Blindenmarkt

Trainer: Mag. Hans Heidenreich (Sportwissenschaftler)

- Gleichgewichtstraining mit dem eigenen Körpergewicht
- Gelenkstabilität stärken
- Übungen mit Balance-Boards, Ballkissen, Rollbretter etc.

Bitte in Turnkleidung, in Schuhen mit heller Sohle und mit einem Handtuch kommen!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung unbedingt erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben
oder Tel. 05 0766-121254 bzw. per Mail an poechlarn@oegk.at

Am
07.10.2020
Beginn: 16.30 bzw. 18.30 Uhr
Volksschule, Turnsaal
Lindenstraße 18
3372 Blindenmarkt

