



Einladung Fit in den Morgen

mit Gerlinde Redl
(Dipl. Body-Vitaltrainerin)

... gezielt aktivieren ...

... mobilisieren ...

... bewegen ...

Ein sanftes Muskelaufbautraining mit Kräftigung und Stärkung der Wirbelsäule, des Rückens und des gesamten Körpers. Im Rahmen des Trainings wird wöchentlich die Intensität und Art der Übungen erweitert, aber auch individuell an die Teilnehmer angepasst.

Kursbeginn: Donnerstag 30.01.2025

Uhrzeit: 09:30 Uhr

Wo: Bewegungsraum (im UG des Georgsaal)

Preis: 90 EUR für 10 Einheiten je 50 min

ANMELDUNG bitte bei Gerlinde Redl – 0676 51 79 535

Mitzubringen: Matte sowie Pilates Ball (leichter Ball, etwas kleiner als ein Fußball) sind vorhanden, wenn gewünscht gerne eigene mitnehmen, Handtuch mitbringen

Deine Idee „Tut gut!“ Arbeitskreisleiterin: Lisi Kühhaas 0680/1404285

Regionale Gesundheitskoordinatorin: Karin Ebner 0660/2112253

Gesunde.gemeinde.stg@gmx.at, du findest uns auch auf Facebook und Instagram!