

Raiba Kartitsch



NEU!

**Donnerstag, 8.11. bis 13.12.2018:
18.00 bis 19.00 Uhr**

Rücken-Workout mit Physiotherapeutin Ana Stanic

Rückenschmerzen gehören zu den Volkskrankheiten in Österreich schlechthin. Dabei lassen sich mit kontrolliertem Rückentraining die weitverbreiteten „Kreuz“-Schmerzen sehr gut vermeiden. Starke Rückenmuskeln stabilisieren die Wirbelsäule und sorgen so für eine schonende Entlastung der Bandscheiben. Rückenschmerzen müssen nicht sein!

6 Abende: € 42,-

Anmeldung bei Patricia Bodner: 0664/1918726

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen,
schnuppern immer möglich, pro Stunde € 7,-
Bezahlung bitte in der ersten Turnstunde!

