

Fit und gesund durch die Winterzeit mit Wohlfühl-Gymnastik

Befreie dich von Stress und körperlichen Blockaden. Mache deine Gelenke geschmeidiger, kräftige deine Muskeln, vertiefe deine Atmung und lade deinen Körper mit neuen wohltuenden Energien auf durch

Beckenbodenübungen,
Qi Gong, Yoga,
Rückengymnastik,
Faszientraining,
Entspannungstechniken,
happy dancing,
Akupressur und
Atemübungen



Ab 9. November 2015 bis 21. März 2016
immer am Montag von 19 bis 20 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben
Anmeldung in der ersten Stunde
1x schnuppern gratis

4 hochmotivierte VorturnerInnen
Andrea Sehr,
Karin Kirchner,
die Physiotherapeutin
Sandra Schneider
und der Sportwissenschaftler
Wolfgang Baierl
freuen sich auf dich!

Die Wohlfühlgymnastik ist für ÖTB-Mitglieder kostenfrei. Als Nicht-Mitglied bezahlen Sie insgesamt 40 Euro oder Sie werden Mitglied, bezahlen einen Jahresbeitrag von 40 Euro und können damit auch andere ÖTB-Angebote 2015/2016 nutzen.