



Fit-Gym

Funktionelle Gymnastik

Dehnen-Kräftigen-Entspannen



Dabei wird der Körper durch funktionelle Gymnastik gedehnt, gekräftigt und entspannt. Dehnen hilft beweglich zu bleiben, Kräftigen gibt Halt und stärkt die Muskeln, Entspannen bringt Körper und Geist in Einklang. Das Training für ein besseres Körpergefühl!

Jeden Dienstag

ab 2.10.2018

von 18:15 - 19:15 Uhr

im Turnsaal Böhlerwerk

Stephanie Hefschler / aikelio.de

Weitere Infos bei: Mag. Daniela Haselhofer: 0676/6383103

Ausgenommen Schulferien und Feiertage.