



Dorferneuerung Mollands-See

ZVR-Zahl: 702815043 3562 Mollands, Weinstraße 35

niederösterreichische
DORF & STADT
erneuerung

„Modernes Rückentraining“

für einen starken Rücken, eine kräftige Körpermitte und gesteigertes Wohlbefinden

2 Termine:

Kurzer Kurs: 5 Einheiten, ab Dienstag, 21. November 2017

Langer Kurs: 10 Einheiten, ab Dienstag, 09. Jänner 2018

im Feuerwehrhaus Mollands – Details siehe unten

**Trainerin: Doris Scherz, Dipl. Vitaltrainerin für Bewegung & Gesundheit
staatl. geprüfte Lehrwartin für allg. Körperausbild. (Studio)**

Wenig Bewegung, häufiges Sitzen, falsche Körperhaltung und einseitige Belastungen tun unserem Rücken nicht gut und sind Großteils die Ursache für Rückenschmerzen und Muskelverspannungen.

Dieses Programm richtet sich an alle, die Ihrem Rücken und Körper etwas "Gutes" tun wollen.

Bei diesem Kurs geht es um gezieltes Wirbelsäulentraining mit dem Schwerpunkt "korrekte Körperhaltung, Mobilisation, Kräftigung und Koordination".

Das regelmäßige Üben ermöglicht die eigene Körperwahrnehmung als auch die Stabilität des Bewegungsapparates zu verbessern und sich bewusst zu "Spüren".

Jede Einheit schließt mit ausgewählten Dehnungsübungen und einer Endentspannung als Ausklang.

Mitzubringen sind: sportliche Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, event. Getränk

Bei Teilnahme bitte vorab Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn

bei Doris Scherz Mail: doris.scherz@wohlsein.at

Tel. 0650 6349526

Details zum Kurs:

Kursbeginn: am Dienstag, 21. November 2017 von 18:45 bis 20:00 Uhr

Kursumfang: 5 Einheiten à 75 min.

Kosten: EUR 37,-/ Teilnehmer

Kursbeginn: am Dienstag, 09. Jänner 2018 von 18:45 bis 20:00 Uhr

Kursumfang: 10 Einheiten à 75 min

Kosten: EUR 75,-/ Teilnehmer

Bei Buchung beider Kurse: Gesamtkosten € 110,-

Kursort: Mollands, Feuerwehrhaus

... die Kraft hinter Ihren Ideen