

ASKÖ 

8-Wochenkurs
Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

ab Freitag, den 10. September 2010

Kursbeitrag: 40,-- Euro

Ort: Volksschule Traisen

Zeit: 19.00 Uhr

www.traisen.com/askoe



Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Möglicherweise gehören auch Sie zu den Menschen, die Hilfe benötigen, denn Studien haben gezeigt, dass fast 80% der Bevölkerung irgendwann unter Rückenproblemen leiden.

Wir alle profitieren von einem kräftigen Rücken!
Da wir ihn täglich beanspruchen, sind wir alle vor die Aufgabe gestellt, ihn hinsichtlich unserer spezifischen Anforderungen zu rüsten.

Das Erlernen einer gesunden Haltung und die vorbeugenden Übungen ermöglichen es Ihnen, einen Beitrag zur Steigerung Ihrer Lebensqualität zu leisten.

Heutzutage, da wir alle länger leben, ist das wichtiger als je zuvor. Ich möchte Sie daher einladen, an 8 Freitagen etwas für Ihren Rücken zu tun und freue mich auf 8 gewinnbringende Stunden mit Ihnen.

Liegle Monika
Fit-Lehrwart für Erwachsene und Kinder



Bitte unbedingt bis 9.9.2010 anmelden!!!!

Auskunft und Anmeldung bei Monika Liegle unter 0664/3451928 oder per E-Mail an monika@liegle.at