

Einfach.
Gesund.
Leben.



Einladung

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Die Wirbelsäule ist die Achse unseres Körpers. Sie ist unsere „knöchernen Mitte“ und hat eine ganze Reihe von Aufgaben. Sie trägt nicht nur die Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen und erfüllt damit eine wichtige Haltefunktion, sondern ermöglicht Bewegungen des Körpers in alle Richtungen.

Stärken Sie Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zur Stabilisierung Ihrer Wirbelsäule und erhalten Sie Information zum richtigen Stehen, Heben und aufrechtem Sitzen.

Mit: MMag. Karin Pötzelsberger
(Sportwissenschaftlerin im Moorheilbad Harbach)

Elisabeth Karner
(Physiotherapeutin im Moorheilbad Harbach)

| | | |
|--------------|----------------------|----------------------|
| Wann: | Mittwoch, 18.01.2012 | Mittwoch, 07.03.2012 |
| | Mittwoch, 25.01.2012 | Mittwoch, 21.03.2012 |
| | Mittwoch, 01.02.2012 | Mittwoch, 04.04.2012 |
| | Mittwoch, 08.02.2012 | Mittwoch, 18.04.2012 |
| | Mittwoch, 22.02.2012 | Mittwoch, 25.04.2012 |

Zeit: 17:30 Uhr - 18:30 Uhr

Wo: Volksschule Harbach, Turnsaal

Kosten: € 60,--/Pers. für 10 Einheiten
(wird mit € 10,--/Teilnehmer von **Gesunde Gemeinde Moorbad Harbach** unterstützt)

Begrenzte Teilnehmerzahl – Anmeldung erforderlich bis 11.01.2012

Anmeldung und Information:
GR Helga Prinz, Tel. 0676/753 18 14

Mit freundlicher Unterstützung von

-bitte wenden-

