

Einladung zur Kursreihe **GESUNDER RÜCKEN - STABILITÄT & KRAFT**

mit Fit Lehrwart Maria Lerchster

Kräftigung und Dehnung der Stütz- und Rückenmuskulatur der Wirbelsäule, Rumpfmuskulatur und der Beine, Mobilisation der Gelenke und gezielte Übungen mit Bändern und anderen Kleingeräten.

regelmäßige Bewegung sorgt für Stabilität und Kraft

- schützt das Herz und die Gefäße
- stärkt die Stütz- und Rückenmuskulatur
- verbessert die Beweglichkeit und Gleichgewicht
- aktiviert den Stoffwechsel und die Durchblutung

Bitte Wasserflasche und Turnmatte mitbringen
(für den Turnsaal bitte extra Schuhe mitnehmen)
Es gelten die aktuellen Covidbestimmungen

Wann: Dienstag von 19:00 - 20:00 Uhr

Termine: 17.01.2023 24.01.2023 31.01.2023 07.02.2023 14.02.2023
28.02.2023 07.03.2023 14.03.2023 (Ersatztermin 21.03.2023)

Wo: Turnsaal Volksschule Oberdrauburg

Kosten: 8 Einheiten € 24,-

Anmeldung: Marktgemeinde Oberdrauburg Tel. 04710/224915
Maria Lerchster Tel. 0664 12 12 208
Ursula Raff Tel. 0664 90 49 760

Auf Ihren Besuch freuen sich
die „Gesunde Gemeinde“ Oberdrauburg
mit Bürgermeister Stefan Brandstätter
AK-Leiterinnen Maria Lerchster und Ursula Raff

In Zusammenarbeit mit FamiliJa und gefördert aus den Mitteln: