

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: 27.09.2022 / 04.10.2022 / 18.10.2022 / 25.10.2022
Mi. 02.11.2022 / 08.11.2022 / 15.11.2022 / 22.11.2022
29.11.2022 / 06.12.2022 (Ersatztermin 13.12.2022)

Wo: Turnsaal Volksschule Oberdrauburg

Kosten: 10 Einheiten € 30,-

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: