



Rückengymnastik

mit Christa Sarcletti

(Physiotherapeutin und Tanz-Trainerin)

Was? Aufwärmen zu Musik – Kräftigung – Dehnung – Entspannung

Wo? Neuer Ort! Multifunktionsraum der NMS Groß Gerungs

Treffpunkt 18:50 vorm Haupteingang

Wann? Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr

Beginn: ab 14.02.2024, 10 Einheiten, 1x/Woche

Kurskosten: Pay as you feel! (je nach Börsel und Gewissen)

Mitnehmen: Sportgewand. Matten vorhanden, Schuhe optional.

Für Hiesige und Zuagroaste (egal woher),

für Junge und Alte, Männer und Frauen ...

Hinkommen und Ausprobieren!

Information/Anmeldung bei Ruth Altenhofer

Telefon: +43-(0)699-12041065

ruth.altenhofer@gmail.com

