



Mach was Gscheits!

Dieses Projekt wurde vom Bundeskanzleramt mit einem Qualitäts-Gütesiegel ausgezeichnet.

wellness-aktiv



B-L-Austria

www.b-l-austria.at



Knie u. Rückengymnastik für „Jung und Alt“

Körperliches Fitnessstraining zur Kräftigung der Rücken und Beinmuskulatur mit viel Spaß.

Dieses Bewegungsprogramm ist speziell für Personen ab 50 Jahren, die gesund und fit ihren Alltag gestalten wollen ausgerichtet. Durch einen Mix an Übungen aus den Bereichen Rücken- und Kniegymnastik, Therabandgymnastik, Kräftigungsübungen und Koordinationstraining, haben Sie die Möglichkeit gezielt Ihren Rücken- und Knieproblemen entgegenzuwirken.

Kursbeginn : Donnerstag 22. Sept. 2011
bzw. 16. Feb. 2012
jeweils 17.00 bis 18.00 Uhr

Kursdauer: je 10 Einheiten a 60 Minuten

Kosten: pro 10 Einheiten 40,-- für MG 32,--

Kursleiterin: DI Thusnelda Rheinisch-Rotheneder (Gesundheitstrainerin)

Ort: Wellness-Aktiv, B-L Austria
Clubräume Brunngasse 3, Wieselburg