



MOBIL & STABIL

Ein bunter Mix aus faszialen Mobilisationsübungen und sanften Kräftigungsübungen für die Körpermitte

Mit Freude bewegen – gesünder leben

Ab Mo., 11. September

08:30-09:30 Uhr

WÖCHENTLICH IM KURSRAUM VOM SPORT- UND
GESUNDHEITZENTRUM THALHEIM

33 Kurseinheiten (bis 13. Mai)

Trainer: Bernhard Pühringer
Sport- und Bewegungswissenschaftler

Bequeme Bekleidung + Getränk mitnehmen!

Kosten: € 125,- für einen 10-er Block

Die erste Einheit ist für Neulinge als Schnuppereinheit kostenlos

Kurseinstieg ist jederzeit möglich!



Anmeldung unter: b.puehringer@nafify.at oder 0650 2061 505