



MOBIL & STABIL

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

Mit Freude bewegen – gesünder leben

Ab Di., 07. November

18:30-19:30 Uhr

WÖCHENTLICH IM KOMEDT

18 Kurseinheiten (bis 19. März)

Trainer: Bernhard Pühringer

Sport- und Bewegungswissenschaftler

Bequeme Bekleidung + Getränk mitnehmen!

Kosten: € 220.-

Die erste Einheit ist für Neulinge als Schnuppereinheit kostenlos.

Kurseinstieg ist jederzeit möglich!



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