

# SESSELKREIS ÜBUNGEN

GESUNDES  
RÖSCHITZ



Einfache Übungen, die im Sitzen & Stehen ausgeführt werden können und welche die Muskulatur mobilisieren, kräftigen und dehnen.

## Donnerstag, um 10 Uhr im W4

Im Ziegelstadl 1 in Röschitz

*(Achtung: es sind einige Mittwochstermine dabei!)*

September	
5.9.	Dr. Adolf Schwaiger
KW 37	Kein Turnen!
19.9.	Martina Bichler, Physiotherapeutin
26.9.	Bernadette Ravel, Jap. Yoga

Oktober	
3.10.	Dr. Adolf Schwaiger
10.10.	Irmis Höglinger, Physiotherapeutin
17.10.	Margit Tiller, Physiotherapeutin
<b>MI</b> 23.10.	Katharina Kisser, Personaltrainerin
31.10.	Martha Rauscher

November	
<b>MI</b> 6.11.	Astrid Bartl, Yoga
<b>MI</b> 13.11.	Michaela Scheidl, Yoga
21.11.	Dr. Adolf Schwaiger
28.11.	Martha Rauscher

Dezember	
5.12.	Dr. Adolf Schwaiger
<b>MI</b> 11.12.	Gerti Stift & Maria Jauker
<b>MI</b> 18.12.	Maria Bauer



Einstieg jederzeit möglich! Keine Anmeldung notwendig!  
**Jede/Jeder ist herzlich willkommen!**

**Kosten:** Freiwillige Spende

**Mitzubringen:** Theraband, Trinkflasche

**Referent/in:** Ehrenamtliche aus der Gemeinde und Profis aus der Region



Gesunde Gemeinde Röschitz

Kursverantwortliche: Maria Bauer, Telefon: 0676 / 95 16 230