

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!)

Jänner	
MI 15.1.	Maria Bauer
23.1.	Martina Bichler, Physiotherapeutin
30.1.	Barbara Gschwandtner, Trainerin

Februar	
13.2.	Elisabeth Schlee, Liebscher & Bracht
20.2.	Astrid Bartl, Yoga
27.2.	Dr. Adolf Schwaiger

März	
6.3.	Bernadette Ravel, jap. Yoga
13.3.	Margit Tiller, Physiotherapeutin
20.3.	Michaela Scheidl, Yoga
27.3.	Katharina Kissler, Pers. Trainerin

April	
3.4.	Martina Jordan, Liebscher & Bracht
MI 9.4.	Irmig Höglinger, Physiotherapeutin
17.4.	Nicole Grath, Psychotherapeutin
24.4.	Dr. Adolf Schwaiger

Mai	
MI 7.5.	Maria Jauker
15.5.	Margit Tiller, Physiotherapeutin
MI 21.5.	Monika Hausgnost, Trainerin

Juni	
5.6.	Ingrid Wickenhauser & Gerti Edlinger
MI 11.6.	Sonja Schidl, Physiotherapeutin



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

