

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 ist ein Mittwochstermin dabei!)

September	
4.9.	Sonja Schidl, Physiotherapeutin
11.9.	Dr. Adolf Schwaiger
18.9.	Martina Bichler, Physiotherapeutin
25.9.	Sonja Schidl, Physiotherapeutin

Oktober	
2.10.	Helga Barth & Renate Gruber
9.10.	Irmi Höglinger, Physiotherapeutin
MI 15.10.	Jürgen Zuba, Personaltrainer
KW 43	Kein Turnen!
30.10.	Martha Rauscher

November	
6.11.	Dr. Adolf Schwaiger
13.11.	Gerti Stift & Maria Jauker
20.11.	Margit Tiller, Physiotherapeutin
27.11.	Dr. Adolf Schwaiger

Dezember	
4.12.	Nicole Grath, Psychotherapeutin
11.12.	Michaela Scheidl, Yoga
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