

# 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 in Röschitz

(Achtung: es sind wieder einige Mittwochstermine dabei!)

Jänner	
MI 7.1.	Ingrid Wickenhauser & Gerti Edlinger
MI 14.1.	Jürgen Zuba, Personal Trainer
22.1.	Maria Bauer
29.1.	Elisabeth Schlee, Liebscher & Bracht

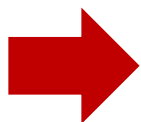
Februar	
KW 6	KEIN TURNEN!!!
12.2.	Elisabeth Schlee, Liebscher & Bracht
KW 8	KEIN TURNEN!!!
26.2.	Martha Rauscher

März	
5.3.	Dr. Adolf Schwaiger
12.3.	Margit Tiller, Physiotherapeutin
19.3.	Renate Gruber & Helga Barth
MI 25.3.	Sonja Schidl, Physiotherapeutin

April	
MI 1.4.	Maria Jauker & Gerti Stift
9.4.	Dr. Adolf Schwaiger
16.4.	Irmi Höglinger, Physiotherapeutin
23.4.	Michaela Scheidl, Yoga
30.4.	Dr. Adolf Schwaiger

Mai	
7.5.	Dr. Adolf Schwaiger
KW 20	KEIN TURNEN!!!
21.5.	Sonja Schidl, Physiotherapeutin
28.5.	Monika Hausgnost, Trainerin

Juni	
KW 23	KEIN TURNEN!!!
11.6.	Dr. Adolf Schwaiger
MI 17.6.	Jürgen Zuba, Personal Trainer
25.6.	Renate Gruber & Helga Barth



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