

## **Gesundheitsgymnastik für jung gebliebene Frauen!**

Mit gezielten Übungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen. Wir wollen alle Muskel (Rücken, Beckenboden Arme. Beine...) stärken, dehnen und mobilisieren, damit wir Leistungsfähig bleiben und die Herausforderungen des Alltags problemlos bestehen können.

Mit Hilfe von Gymnastik, Theraband, Smoveys und Pilates-Bällen macht gezieltes bewegen Spaß!

Haltung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessert sich.

Du fühlst dich aktiver und jünger!!!!

Wann: 13.Oktober 2021 von 16:30 bis 17:30

Wo: VS Heiligeneich, Turnsaal – Eingang durch den Schulgarten

Wer: Brigitte Hinko

Kontaktperson: Christa Kolar O664 73 75 41 75

Bitte Matte, großes Handtuch, kleinen Polster, rutschsichere Socken und viel Freude und Spaß mitbringen!!!

**3 G Nachweis wird kontrolliert.**