



Bewegung MIT Kopf!

Ein bunter Mix aus Gleichgewichtsübungen,
Gehirnfitnessübungen, sanften Kräftigungs-, sowie
Lockerungsübungen

Bewege deinen Geist und deinen Körper!

Ab Do., 07. September

10:00-10:45 Uhr

WÖCHENTLICH IM KOMEDT

16 Kurseinheiten (bis 28. Dezember)

Trainer: Bernhard Pühringer
Sport- und Bewegungswissenschaftler



Für alle Altersgruppen geeignet!

Bequeme Bekleidung + Getränk mitnehmen!

Kursbeitrag: € 160,- (vor Ort zu bezahlen)

Die erste Einheit ist für Neulinge als Schnuppereinheit kostenlos

Anmeldung unter: b.puehringer@nativfy.at oder 0650 2061 505