



Bewegung MIT Kopf!

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

Bewege deinen Geist und deinen Körper!

Ab Do., 18. Jänner 2024

10:00-10:45 Uhr

WÖCHENTLICH IM KOMEDT (Edt bei Lambach)

9 Kurseinheiten (bis 21. März)

Trainer: Bernhard Pühringer
Sport- und Bewegungswissenschaftler

Bequeme Bekleidung + Getränk mitnehmen!

Kosten: 90€



Die erste Einheit ist für Neulinge als Schnuppereinheit kostenlos!

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