



# MOBIL & STABIL

Lass dich von deinem Körper begeistern!

## VERSPANNUNGEN LOCKERN & DEN KÖRPER STÄRKEN

**Ab Montag, 09. September 2024  
bis 07. April 2025**

(28 Kurseinheiten)

**08:30-09:30 Uhr**

WÖCHENTLICH IM KURSRAUM VOM SPORT- UND  
GESUNDHEITZENTRUM THALHEIM

Trainer: Bernhard Pühringer  
***Sport- und Bewegungswissenschaftler***

b.puehringer@nattyfy.at oder 0650 2061 505



Kosten: € 130,- für einen 10-er Block

**Kurseinstieg ist jederzeit möglich!**