

SCHONENDE GANZKÖRPERÜBUNGEN ZUR STEIGERUNG DER BEWEGLICHKEIT UND STABILITÄT II

Ein Gesundheitsprogramm zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Die Übungen werden im Wasser durchgeführt, da Bewegung im Wasser gelenkschonend, wohltuend und einen lockernden Effekt auf dem gesamten Organismus hat.

Zielgruppe:

Erwachsene beiderlei Geschlechts (auch Nicht-Schwimmer/innen), Schwangere, max. 15 Teilnehmer/innen

Kursbeitrag:

55 Euro

Anmeldeschluss:

Do, 08.09.2011

Ort:

Villa Waldkönigin, St.
Valentin a. d. H.

Referent/in:

Michaela Hohenegger

Termine:

Mo, 19. September 2011
Mo, 26. September 2011
Mo, 03. Oktober 2011
Mo, 10. Oktober 2011
Mo, 17. Oktober 2011
Mo, 24. Oktober 2011
Mo, 31. Oktober 2011
Mo, 07. November 2011
Mo, 14. November 2011
Mo, 21. November 2011
Mo, 28. November 2011
Do, 01. Dezember 2011

19.30 Uhr - 20.30 Uhr

12 Stunden/12 Treffen