



## **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

**ab 13. September 2022  
dienstags von 9 – 10 Uhr im Feuerwehrhaus Wagendorf**

**10 Einheiten mit Anita Trummer, Kneippverein Leibnitz  
Kosten: € 45,-/ € 60,- (incl. Heizkostenbeitrag)**

Unter Wirbelsäulengymnastik verstehen wir ein ganzheitliches Bewegen mit Elementen aus Feldenkrais, Pilates, Beckenbodentraining, Yoga u.v.m. Der Vormittag wird sehr unterhaltsam und bewegungsfreudig gestaltet mit kleinen Hanteln oder Wasserflaschen, Tennisbällen, Pilatesball u.a.

Die Wirbelsäulengymnastik soll

- die Bewegungsfreudigkeit erhalten
- Spaß machen
- die Körperhaltung verbessern
- vieles im Alltag erleichtern.

Anmeldungen bei Emmi Grundner, Tel.: 0664 75052134