



willkommen!
MENSCH!

in Groß Gerungs - Langschlag

Rückengymnastik

mit Christa Sarcletti

(Physiotherapeutin und Tanz-Trainerin)

- Was?** Aufwärmen zu Musik – Kräftigung – Dehnung – Entspannung
- Wo?** SPORTHALLE Groß Gerungs
Arbesbacher Straße 224/2 (Eingang Gartenstraße)
- Wann?** Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr (10 Einheiten: 1x/Woche)
- Beginn:** 20.9.2023, um 19:00 Uhr
- Kurskosten:** Pay as you feel! (je nach Börsel und Gewissen)

Sportgewand und Handtuch zum Duschen mitnehmen,

Matten vorhanden, Schuhe optional.

Für Ukrainer/innen, Hiesige und Zuagroaste,

die ihre Wirbelsäule gesund erhalten wollen!

Information/Anmeldung

bei Ruth Altenhofer

Telefon: +43-(0)699-12041065

ruth.altenhofer@gmail.com

