

Bewegung ist individuell!



Entdecken Sie die Freude an Bewegung in unserer **neuen** Gruppe.

Was erwartet Sie?

- Individuell angepasste Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination
- Gruppenaktivitäten zur Förderung von Körperbewusstsein und Entspannung
- Austausch in einer motivierenden und unterstützenden Atmosphäre
- & vieles mehr!

Zielgruppe:

Für alle, die sich selbst etwas Gutes tun möchten, ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittene!

Ort:

GHZ Enns, Vortragsraum 2. Stock
Kathreinstraße 19, 4470 Enns

Termine:

- Freitag, 10. Jänner
- Freitag, 17. Jänner
- Freitag, 24. Jänner
- Freitag, 31. Jänner
- Freitag, 7. Februar
- Freitag, 14. Februar

Jeweils von 11.30-12.30 Uhr

***kostenlose Anmeldung bei den Ordinationsassistentinnen
im Gesundheitszentrum Enns***

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Lea Schönberger, BSc.
Physiotherapeutin im PVZ Enns