



FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT HILFE ZUR SELBSTHILFE

MONTAG, 10. MÄRZ BIS 7. APRIL 2025

5 EINHEITEN

JEWELS 19.30 BIS CA. 20.30 UHR

Gymnastikraum der
Mittelschule Bezau

Kursleitung: Barbara Oberhauser,
Petra Riedlinger

Engpassdehnungen erhalten deine Beweglichkeit und werden mit Faszienrollmassage kombiniert. In unserer Gruppe üben wir unter Anleitung zweier Trainerinnen, die individuell auf alle Teilnehmenden eingehen.

Kosten: € 140,--
für alle Einheiten

ANMELDUNG

PETRA RIEDLINGER
M 0650 4502883

Mitzubringen:
Matte, bequeme Kleidung, wer hat
Faszienrollen-Set von Liebscher und
Bracht (Sets zum Üben werden
gestellt)