

Neu Donnerstagabendgymnastik



Alte Au, 2000 Stockerau

Wirbelsäulengymnastik auch am Donnerstag

Ab September 2018 bietet Sabine Schlee auch am Donnerstag ihre beliebte Wirbelsäulengymnastik an!

Beim Rückentraining soll gezielt durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen, bereits bestehende Verspannungen vermindert und somit das ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert. Ein vielfältiges Programm schafft einen Ausgleich zum Alltag: mit und ohne Musik; mit und ohne Geräte

Wo?

Jeden Donnerstag 19.30 – 20.30

Judo-Halle, Sportzentrum Alte Au, 2000 Stockerau

Kosten?

80 Euro pro Semester

Der Mitgliedsbeitrag berechtigt zusätzlich zur Donnerstagsgymnastik zur Teilnahme an allen Gymnastikeinheiten des Judo Club Stockerau:

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	So.
		WS-Gymnastik (Senioren Gym) 09:30 – 10:30 Gesundheitszentrum			
WS-Gymnastik 19:30 – 20:30 Schlee		Kondi-Gym 19:30 – 20:30 Betz	WS-Gymnastik 19:30 – 20:30 Schlee !Neu!	WS-Gymnastik 19:30 – 20:30 Betz	

Weitere Infos unter: <https://jcstockerau.jimdo.com/>

Kontakt:

Markus Betz

0664 1310483

markus.betz@fh-krems.eu