

1h Workshop

Gesunde Haltung & Bewegung

Fehlstellung-/Haltung wahrnehmen,
mit Übungen effektiv entgegenwirken
um schmerzfrei zu bleiben bzw. wieder zu werden

|WO|WANN |WAS|

freiRaum Abtenau
Markt 220



gesund | fit | schmerzfrei
Präventionstraining Kati Baier-Bein

Freitags 1x pro Monat 17:00 – 18:00 Uhr

Termine: 11.10.24 | 15.11.24 | 06.12.24 | 17.01.25 | 21.02.25 | 14.03.25

„Gut zu Fuß ein Leben lang“

„Haltung bewahren“

richtig aufrichten-ausrichten-einrichten

Ich bitte um Anmeldung!

Präventionstraining Kati Baier-Bein 0664 2818644 od. kati@baier-bein.net

Kursbeitrag: € 14.-