

# WIRBELSÄULENGYMNASTIK & BECKENBODENTRAINING



Das Training für mehr Energie und Lebensfreude in jedem Alter  
Gewusst WIE – du kannst mit geringem Zeitaufwand viel für dich machen,  
sodass du dich fitter und wohler fühlst!



Was du tust, erscheint vielleicht nicht wichtig,  
aber es ist wichtig, dass du es tust.

Mahatma Gahndi

**Denn ein gut trainierter Rücken und Beckenboden:**

- Stärkt deine Wirbelsäule und beugt Bandscheibenproblemen vor
- Sorgt für Stabilität der Organe im Bauchraum
- Unterstützt die Rückbildung nach der Geburt und schützt vor Blasenschwäche
- Hilft bei Menstruationsproblemen und Wechselbeschwerden

**Bitte:** Matte, Handtuch, Turnkleidung und Trinkflasche mitbringen

Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Termin:** 1. Block, Mo. 16. September 2024 5x 19:00 - 20:00 Uhr

2. Block, Mo. 21. Oktober 2024 5x 19:00 - 20:00 Uhr

**Kosten:** € 62,50/\*€ 60,00 (Mitgliedspreis) je Block

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum Peuerbach  
Bruck an der Aschach 19/7, 4722 Peuerbach



**Leitung:** Christine Paster (Dipl. staatl. geprüfte Übungsleiterin und Instruktorin für Gymnastik)

Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich - alle Anmeldefristen eine Woche vor dem Termin

Mitgliederpreise sind mit \* gekennzeichnet

Änderungen vorbehalten