

Kursangebot

PHYSIO-FIT

INHALT:

- funktionelles Ganzkörpertraining in der Kleingruppe (max. 10 Teilnehmer)
- für Personen jeden Alters, auch mit leichten orthopädischen Einschränkungen

KURSSCHWERPUNKT:

- Kräftigung und Dehnung aller Körperregionen

KOSTEN: 80,00 €

MITZUBRINGEN:

- Kleines und großes Handtuch
- Getränk
- bequeme Kleidung
- Sportschuhe oder rutschfeste Socken
- ggf. Notfallmedikamente (z.B. Asthmaspray)

Beginn ab
09.10.2023

10 x montags um 9.00 Uhr
und mittwochs 17.00 Uhr.

Dauer ca. 45 Min.



PHYSIO
PLUS



RÜDIGER
& SEITER

PHYSIOTHERAPIE | PRÄVENTION | REHA

Gymnastikmatten werden
zur Verfügung gestellt!