Physiotherapie Schrotter

PT Annemarie Schrotter
Alexander Silveri Straße 12
A – 8605 Parschlug
Tel.: 0664 / 112 84 61
E-Mail: physio.schrotter@hiway.at

Bewegung für Körper – Geist und Seele
Impulse zum TUN und Impulse zum SEIN

In Anlehnung an die ehemalige Wirbelsäulengymnastik gibt es nun diesen Kurs, der eine Kombination aus Wirbelsäulengymnastik, Kräftigung, Dehnung, Faszientraining und Entspannung/Meditation ist und deshalb auch 90 Minuten dauert.

Es würde mich freuen, wenn du Lust hast, etwas Neues mit mir gemeinsam auszuprobieren und eine schöne Zeit in Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung zu verbringen. Es sollte das auch eine wöchentliche „Auftankzeit“ für dich und dein Wohlbefinden sein.

Datum:	ab 5. Oktober 2023 bis 7.Dezember 2023 (26.10. und 2.11. fällt aus)
Zeit:	18.00 bis 19.30 Uhr
Ort:	Turnsaal Pogier
Kosten:	€ 130,00 für 8 Einheiten € 230,00 für Paare € 25,00 für Einzelstunden
Mitzubringen:	Turnmatte, falls vorhanden: Faszienrolle, Igelball, Theraband, Kirschkernsackerl

Bitte rasch anmelden, da nur begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.

Ich freue mich auf eine schöne, gemeinsame, bewegte Zeit

Alles Liebe

Annemarie