



Gemeinde St. Johann-Köppling

8565 St. Johann ob Hohenburg 83
Tel.: 03143/2251, Fax: 03143/2251-16
Email: gde.stjohann@westnet.at
Web: www.st-johann-koeppling.at

LIPIZZANER
HEIMAT
Steiermark



Oktober 2010

Wir laden alle zu unserem Turnen

Bauch, Beine, Po

herzlich ein!

Wann: Dienstag 5. **Oktober** 2010 bis **Juni** 2011

Uhrzeit: von 19.30 bis 20.30 Uhr

Wo: Turnsaal der VS St. Johann- Köppling

Referentin: Aerobic Instruktor, Personal-Fitness Trainer, Mag. FH Heidi Prutsch

Kursbeitrag: 5 €,- pro Stunde

Wir freuen uns auf Ihr/ Euer Kommen!

Brigitta Archan eh. Andrea Zach eh.
Gemeindebäuerinnen

Bewege dein Leben, Körper und Geist!

Callanetics plus

Eine ganzheitliche Körperarbeit. Durch kleinste, exakt positionierte Übungen mit hoher Wiederholungszahl, zu einem kräftigen, straffen und wohlgeformten Körper.

Die Mobilisierung unseres Beckenbodens ergibt die Stabilisierung unserer Wirbelsäule.

Körperhaltung ist Lebenshaltung.

Bioenergetik, Rolfing, Eutonie, Feldenkrais, Atem- und Entspannungsübungen werden die Abendeinheiten zum Themenschwerpunkt passend erweitern.

Mit dieser bunten Palette an Übungen möchte ich Sie in einem geschützten Rahmen und der Kraft der Gruppe achtsam und wertschätzend begleiten.

Zeit: 9 Mittwoch-Abende: 19:00-20:30 **der neunte Abend ist gratis.**

Kursbeginn: 29.9.2010

Ort: Mehrzweckhalle St. Johann

Kursbeitrag für 8 Abende: € 59- Bitte bei Kursbeginn entrichten.

Leitung: Johanna Reiterer, Bewegungstrainerin und Dipl. Lebensberaterin

Meine persönliche Erreichbarkeit: Täglich von 12:00 – 13:00 und 18:00 – 20:00

Handy 0664 111 77 14 E-Mail: johanna-reiterer@aon.at

Anmeldung erbeten, begrenzte Teilnehmerzahl!