



**GESUNDES**  
SCHÖNBACH |



# Wirbelsäulengymnastik

mit Physiotherapeutin Frau Verena Löschenbrand

**ab 10. Jänner 2024,  
19:00 bis 20:00 Uhr**

im Mehrzweckraum der NMS Schönbach

Wirbelsäulengymnastik für alle Altersgruppen und Geschlechter - Ausgleich für den Körper. Individuell an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst, bestehen die Einheiten aus einer Kombination von Kräftigung, Stabilisations-, Dehnungs- und Koordinationsübungen.

**Kosten: € 48,- für 6 Einheiten**  
(17.01./24.11./31.01./07.02./14.02.)

**Anmeldung/Info Frau Verena Löschenbrand**  
**0664/ 19 45 171**

*Veranstaltung der Gesunden Gemeinde Schönbach*