

MOBILITY

50+

WANN: Jeden Dienstag ab 29. September
16:30 - 17:30 Uhr

WO: Studio Turnhase
Grafendorf 32

MIT WEM: Andrea Graßlober
Physiotherapeutin

KOSTEN: € 3,- pro Einheit
€ 30,- für 10 Einheiten



Krafttraining mit Fokus auf Beweglichkeit für eine starke resiliente Basis.

Für den Alltag und als Grundlage für andere Sportarten. Geeignet für Anfänger 50+, die sowohl Stabilität, als auch Flexibilität für ihre Gelenke suchen.

**Anmeldungen bei Andrea Graßlober
unter 0676 710 44 26**