

GESUNDES |
WÖLBLING



Herbst/Winter
2021/2022

Liebe Wöblingerinnen und Wöblinger!

Das Herbst/Winter-Programm 2021/2022 der Gesunden Gemeinde Wöbling wurde nun erstellt. Vielleicht ist für Sie das eine oder andere Interessante dabei. Die Angebote finden vorbehaltlich der zum Zeitpunkt gültigen Covid-19 Bestimmungen statt. Dazu kontaktieren Sie im Vorfeld die KursleiterInnen.

Beim Start und Ziel des Wöblinger „Tut gut!“-Schrittweges wurde neben dem Gemeindeamt eine neue Einstiegstafel und Wegbeschreibungen zur freien Entnahme angebracht. Gerade in den letzten Monaten hat das Gehen als Mittel zur inneren Ruhe eine bedeutsame Rolle in unserem Leben eingenommen. Nutzen Sie den Weg, denn so können Sie nachhaltig etwas für Ihre eigene Gesundheit tun. Die „Tut gut!“-Schrittweg eignen sich ideal, damit Sie Ihr persönliches Schritte-Konto einfach, schnell und ohne großen Aufwand täglich erhöhen können.



Mit freundlichen Grüßen

**Bürgermeisterin und Arbeitskreisleiterin
Karin Gorenzel**

Tel. Nr. 0664/88396240

Wandertage

Heidi Zöchinger

Dienstag: Wöchentliche Wanderung mit verschiedenen Zielen und Anforderungsstufen.

Mittwoch: Wöchentliche Wanderungen für Genießer - leichte Runden zu verschiedenen Themen, max. zweieinhalb Stunden unterwegs

Donnerstag: Wöchentliche Kräuterpraxiswanderung, jeweils 9:00 Uhr: Kräuter erkennen, über ihre Kräfte und Geschichten erfahren und sammeln.

Unkostenbeitrag je Wanderung: freiwillige Spenden

Siehe Aushang im Unimarkt Oberwöbling.

Info und Anmeldung: Heidi Zöchinger, 0664/2802134

Boogie-Training für Fortgeschrittene

Heidi Zöchinger

Jeden **Mittwoch** von 19:00 bis 21:00 Uhr; Mehrzweckraum Kindergarten.

Info und Anmeldung: Heidi Zöchinger, 0664/2802134

Nordic Walking Treff

Annemarie Griebler

Zwei Mal wöchentlich. Einstieg ist jederzeit möglich.

Sie erfahren den Treffpunkt, Infos und Anmeldung unter 0677/61605736.

Wölbling „Tut gut!“-Schritteweg



Gesundes Wölbling

DISTANZ: 4,2 km/6.000 Schritte

START: Oberer Markt 1, 3124 Oberwölbling (Gemeindeamt)

WEGFÜHRUNG:

Gemeindeamt – Unterer Markt in Richtung Süden – Lange Gasse – vorbei am Friedhof Oberwölbling – Querung des Anzenhofer Bachs und weiter südwärts über einen Feldweg – kurz vor der L5040 links abbiegen – dem Weg bis Hausheim folgen – dort links abbiegen und bei der nächsten Kreuzung erneut links abbiegen – vorbei am Marterl „Rotes Kreuz“ – zurück zur Lange Gasse – Unterer Markt – Gemeindeamt

DAUER: ca. 1 Stunde

HIGHLIGHTS:

- Marterl „Rotes Kreuz“
- Bach
- Reiterhof/Pferdekoppel





Bewusstseinswanderung am BAUM.erLEBENS.WEG

Die Geschwister Franz und Madlen Scheibelreiter, bieten spannend geführte Bewusstseinswanderungen am "**BAUM.erLEBENS.WEG**" in Wölbling an. Das Besondere daran ist, dass die ältesten Bäume der Gemeinde Wölbling besucht werden und dabei deine Wahrnehmung, für die kraftvollen individuellen Energien der Bäume, mit bewusstseinsfördernden Übungen und gezieltem Training, gestärkt wird. Du kannst dich auf Erdung, Verwurzelung, Anbindung an die göttliche Urquelle, Transformation und Reinigung deines Energiefeldes, Sensitivitätstraining, etc. freuen. Zusammen mit dem wissenschaftlich belegten **Waldbaden**-Effekt (siehe unter www.naturbewusstsein.at), kannst du in diesen turbulenten Zeiten der Veränderung auch

- Kraft tanken, Ruhe finden, entspannen
- deine persönliche Entwicklung und Kreativität fördern
- dein Immunsystem stärken
- Stress abbauen und deine Resilienz kräftigen
- Atemprobleme und Angstzustände lindern ... u.v.m.

"Die Natur nimmt dich so wie du bist, völlig wertfrei!" Erfahre dies am eigenen Leib und nütze es für deine persönliche Weiterentwicklung!

Strecke: ca. 2 km, ca. 80 HM; Dauer: ca. 2,5 - 3 Stunden.
Festes Schuhwerk von Vorteil!

Preis: € 56,- p.P., SchülerInnen bis 14 Jahre € 15,-.
Auch als Partnercoaching buchbar (1:1 Betreuung, inkl. Eingehen auf deine persönlichen Entwicklungsschritte); Preis: € 120,- p.P.

Termine: an jedem 2. Samstag in ungeraden Wochen jeweils ab 14 Uhr;
an jedem 1. Donnerstag im Monat ab 16 Uhr;
als individueller Termin (mind. 4 TeilnehmerInnen) buchbar! -auch für Schulklassen.

Nähere Infos zum Wirken (Hausräucherungen, Schamanismus, Energetik) von Madlen Scheibelreiter (Tel.: 0650 6539730) findest du unter: www.dragonspirit.at und weitere Angebote wie Wünschelrutengehen oder Kraftplatzerkundungen in der Region von Franz Scheibelreiter (Tel.: 0650 9711711) findest du unter: www.naturbewusstsein.at

KIEFER Yoga

**Sandra Recktenwald (Prozessbegleitung –
Jaw Yoga – Cranio Sacrale Therapie - Physi-
otherapie)**



„Befreie dein inneres Lächeln und beiße dich damit kraftvoll und entspannt für deine eigenen Projekte und Herzensangelegenheiten durch.“ (Jaw = Kiefer)

Wozu Kiefer Yoga?

Gesichts-/Kiefer- und Zahnbeschwerden, Zahn- und Kieferfehlstellungen, Schnarchen, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Verspannungen im Schulter-/Nackebereich, Beckenbodenspannung, Stress u.s.w. - Der Kiefer spielt eine zentrale Rolle für den Menschen. Sein Spannungszustand wirkt sich auf den physischen, mentalen und emotionalen Körper aus.

Inhalte:

- ∞ Bewegungen/Moves: Durch spezielle Muskelfunktions-, Faszien- und Atemübungen wird das Kiefersystem entspannt und in Balance gebracht.
- ∞ Geist/Mind: Das Mental- und Bewusstseinstaining für einen gesunden Kiefer.
- ∞ Gehirn/Brain: Das Gehirntraining für mehr Stressresistenz und bessere Koordination.
- ∞ Ernährung/Nutrition: Durch eine auf den Kiefer ausgerichtete Ernährungsweise werden Funktion und Gesunderhaltung des Muskel-Faszien-Meridiansystems unterstützt.

Informationstermine:

Sind kostenfrei und finden online via Zoom bzw. nach Möglichkeit live (Ort wird noch bekannt gegeben) statt.

Montag, 13. September u. 08. November.2021; jew. 8:30 - 9:30 Uhr

Donnerstag, 16. September 2021 u. Mittwoch, 03. November 2021,
jew. 18:00 - 19:00 Uhr

Kiefer Yoga Gruppentermine:

Online via Zoom, bzw. nach Möglichkeit live (Ort wird noch bekannt gegeben)

Montags von 8:30 - 10:00 Uhr

Kurs A: 20.09.2021/27.09.2021/04.10.2021/11.10.2021/18.10.2021

Kurs B: 15.11.2021/22.11.2021/29.11.2021/06.12.2021/13.12.2021

Mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

Kurs C: 23.09.2021/30.09.2021/07.10.2021/14.10.2021/21.10.2021

Kurs D: 11.11.2021/18.11.2021/25.11.2021/02.12.2021/09.12.2021

Kosten: € 100,-- alle 5 Einheiten/Person

Die Gruppentermine können nur zusammenhängend gebucht werden. (eine Gruppe findet ab 5 Anmeldungen statt)

Info und Anmeldung (unbedingt erforderlich):

Sandra Recktenwald, 0699/10844477;

mail@physiosophia.com

Tellington-TTouch - Selbsthilfe für mehr Wohlbefinden (körperlich, emotional, mental)

Anita Hytha (Dipl. Gesundheits- u. Krankenpflegerin, TTouch-for-You Practitioner, Energetikerin)

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit einfache Handgriffe zu erlernen, um sich selbst oder den Angehörigen zu helfen. Er gibt Einblick wie unsere Gedanken, innere Bilder und Gefühle unseren Körper und unser Wohlbefinden beeinflussen. Tellington-TTouch wurde von Linda Tellington-Jones vor über 40 Jahren entwickelt, wird weltweit in über 25 Ländern auf allen Kontinenten für Mensch und Tier angewendet.

Tellington-TTouch

- hilft die Zellfunktion zu verbessern und aktiviert die Selbstheilungskräfte
- lindert Schmerz, Angst und Stress
- wirkt positiv auf Verhalten und Wohlbefinden, verbindet und baut Verständnis und Vertrauen auf, zu sich selbst und zu anderen
- ist ein wertvolles Werkzeug in allen Lebenslagen, denn unsere Hände haben wir immer dabei.

Kurs 1 (Erlernen einfacher Selbsthilfegriffe)

Termin: Montag, 13. September 2021 oder Montag, 8. November 2021,
jeweils 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

Kurs 2 (Aufbaukurs, TTouches bei akuten Verletzungen, Gelenksproblemen, nach Operationen)

Termin: Montag, 27. September 2021 oder Montag, 22. November 2021,
jeweils 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

Ort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Kosten: € 10,-- pro Abend

Info und Anmeldung: Anita Hytha, 0677/616 073 11 oder anita.hytha@gmail.com

Hatha Yoga und Chakrharmonisierung

Mag. Monika Gruber (Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin)

Chakren sind unsere Energiezentren. Mit Atemübungen, den Asanas (Körperübungen), Meditationen und Mantras (heilende Klänge) harmonisieren wir unsere Chakren und die dazugehörigen Lebensthemen. Wir spüren dies im Alltag durch mehr Gelassenheit, verbesserter Körperwahrnehmung und dadurch weniger Verspannungen und erhöhter Achtsamkeit für uns selbst und unserem Umfeld. Wir stärken unser Prana (Lebensenergie) und bleiben so mehr und mehr in unserer Mitte.

Onlinekurs (über ZOOM)

Termin: Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr ab 20. September 2021

Kosten: 10er Block € 140,--

Kurs vor Ort

Bitte Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen.

Termin: Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr ab 23. September 2021

Kosten: 10 Einheiten € 130,--

Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Info und Anmeldung: Monika Gruber, 0660/6507653.

Zeit für Schwangerschaft und Geburt

Sandra Recktenwald (Integrative Körpertherapie– Jaw Yoga – Cranio Sacrale Therapie - Physiotherapie)

„Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind“ (Gertrud von Lefor) ...“geboren wird auch der Vater durch das Kind und ein Paar wird zu Eltern“... (meine persönliche Ergänzung).

Wir widmen uns an einem ganzen Tag

den **Frauen (von 9:30 – 15:00 Uhr)** mit Körperübungen aus dem Schwangerschafts-, Beckenboden- und Kieferyoga; Selbsthilfe für z. B: Rückenschmerzen, ISG Blockade, Schmerzen im Rippenbereich; Cranio Sacrale Therapie Eigenbehandlung; Entspannungsübungen

den **Frauen und Männern (von 15:00 – ca.18:00 Uhr)** mit Ressourcenarbeit zur Selbstregulation und Stärkung auf mentaler Ebene; Raum für Fragen, Gefühle, Erfahrungen rund um Schwangerschaft, Geburt, Baby, ElternSein, PaarSein, FamilieSein u.s.w.

Termine: Samstag, 18.09.2021 / 16.10.2021 / 13.11.2021 / 11.12.2021;
Uhrzeit: 9:30 – 12:30, Pause, 13:30 bis 15:00, Pause und
15:30 bis ca.17:30 - zu diesem Teil sind auch die Männer/Väter herzlichst willkommen

Kosten: € 105,- bis 135,- Euro/Tag nach Selbsteinschätzung,
Väter sind kostenfrei dabei

Der Ort wird noch bekannt gegeben, falls es nicht möglich sein sollte sich persönlich zu treffen, findet das Angebot online via Zoom statt.

Info und Anmeldung: Sandra Recktenwald, 0699/10844477;
mail@physiosophia.com; www.physiosophia.com

Wachstum in Verbundenheit - Aufstellungsarbeit kennenlernen

Katharina Lechthaler (Lebens- und Sozialberaterin; Systemische Struktur-aufstellerin in Ausbildung unter Supervision)

Aufstellungsarbeit ist eine sehr wirksame Form um persönlichen, familiären oder beruflichen Fragestellungen, Problemen oder Hindernissen konstruktiv zu begegnen. Dabei wird sowohl die Person als auch das Ganze, also das System berücksichtigt, in dem das jeweilige Thema auftaucht.

An diesen Vormittagen können Sie die Arbeitsweise kennenlernen und sich ein erstes Bild davon machen. Die Systemischen Prinzipien werden dabei erlebbar als Kräfte, die in jedem System - egal ob privat oder beruflich - wirken. Wenn sie berücksichtigt werden, so tritt Klarheit und damit Beruhigung ein und gute Lösungen können sichtbar werden. Stets bezieht die Arbeit ganz persönliche Kraftquellen, Fähigkeiten und andere Ressourcen mit ein und ist lösungsorientiert ausgerichtet. Körper, Geist und Seele sind dabei aktiv beteiligt.

Termine: Samstag, 25.09.2021, 30.11.2021, 15.01.2022,
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Kosten: € 10,-

Info und Anmeldung: Katharina Lechthaler, 02786/20553
k.lechthaler@kk-soziokratieberatung.at

Alle guten Dinge sind drei: Wie Ernährung, Mentales Training und Bewegung unsere Lebensqualität verbessern

Mag. Birgit Riedinger (Klinische – und Gesundheitspsychologin) & Barbara Emsenhuber (Diätologin)

An drei Terminen zu je 1,5 Stunden erhalten Sie neues Wissen zu den Themen Ernährung, Mentales Training und Bewegung.

Ernährung: Hier werden Ihnen Tipps und Tricks für die gesunde Ernährung in der Praxis gezeigt wie z.B.: Einsatz von Obst und Gemüse, Ideen für vegetarische Gerichte; Außerdem wird das Thema „Genuss und Essen“ unter anderem auch mit einer praktischen Übung näher gebracht.

Mentales: In diesem Kurs lernen Sie wirksame Übungen, um Körper und Atem wahrzunehmen, die Lebensenergie anzuregen, zu entspannen und Kraft zu schöpfen.

Bewegung: Gemeinsam wandern wir auf dem markierten Wanderweg "Göttweiger Wald-Erlebniswelt" in der Gemeinde Paudorf zu den Mammutbäumen auf den Eichberg.

Startpunkt ist beim Parkplatz, Abbiegung von Hauptstraße zu Bruckweg (auf der Verbindungsstraße Paudorf Richtung Klein-Wien), welcher auch bereits von Göttweig kommend gut gekennzeichnet ist. Ab diesem Startpunkt des Erlebnisweges führt die 2,1 km lange Strecke zu den Mammutbäumen. Dieser Weg verläuft zum Großteil durch bewaldetes Gelände und ist ideal für einen Spaziergang oder einen kleinen Ausflug mit Kindern.

Termine: Samstag, 25. September, 9. Oktober & 16. Oktober 2021,
immer 09:00 – 10:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftspraxis „Herzhandwerk“,
Wachaustrasse 29, 3124 Oberwölbling

Kosten: € 90,--

Infos & Anmeldung: Mag. Birgit Riedinger,
Tel.: 0660/4321359

Yoga

Margit Zauner

In diesen Einheiten widmen wir uns vorwiegend der Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung.

Termin: ab 27. September 2021 jeden Montag um 19.00 Uhr

Kosten: € 14,-- je Einheit, Dauer 90 Minuten
Auf Anfrage sind Blöcke möglich

Ort: Mehrzweckraum Kindergarten

Info und Anmeldung: Margit Zauner
unter 0677/62190823

Säure-Basen-Kur - mit online-Begleitung

Christine Harrauer (Säure – Basen Beraterin, TCM – Praktikerin)

Für Anfänger und Geübte!

Wohltuende Reise für Körper, Geist und Seele

Termine:

Mittwoch, 06. Oktober 2021, 19:00 - 20:30 Uhr

Mittwoch, 13. Oktober 2021, 19:00 - 20:30 Uhr

Mittwoch, 20. Oktober 2021, 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: € 18,-- pro Treffen

Info und Anmeldung: Christine Harrauer, 0680 / 123 63 50;
ch.harrauer@azidose.at, azidose.at

Vortrag: „Biofeedback – Was ist das? Wobei kann es mir helfen?“

Mag. Birgit Riedinger (Klinische – und Gesundheitspsychologin)

Biofeedback ist eine Methode zur visuellen Darstellung und zum Training von physiologischen Aktivitäten. Das letztliche Ziel von Biofeedback besteht darin, mehr Kontrolle über physiologische Prozesse zu erhalten und auf Verhaltensweisen einzuwirken, die diese Prozesse aus dem Gleichgewicht bringen.

Termin: Samstag, 30. Oktober 2021. 10:00 – 11:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftspraxis „Herzhandwerk“,
Wachaustraße 29, 3124 Oberwölbling

Kosten: € 5,--

Infos & Anmeldung: Mag. Birgit Riedinger, Tel.: 0660/4321359

Medizinwanderung im Dunkelsteiner Wald

Sarah Mitternacht & Gabriele Höfinger (Visionssuche-Leiterinnen)

Bei einer Medizinwanderung gehst du mit deinen Fragen und Themen alleine in die Natur und bittest sie um Antwort. Du fragst nach Medizin für dein Leben. Diese Zeit gibt dir die Möglichkeit dich mit dir selbst und deiner eigenen inneren Natur zu verbinden. Wo stehst du gerade in deinem Leben? Welche Sehnsucht in Dir möchte gelebt werden? Und was hindert dich daran?

Die Erlebnisse, Träume, Gedanken und Gefühle, die du in der Zeit alleine in der Natur erfährst, bringst du zurück in den Kreis der Gemeinschaft. Wir hören die Geschichten und geben einen Spiegel, der Dich bezeugt und bestärkt.

In diesem Zyklus finden die Medizinwanderungen nahe an den Knotenpunkten im Jahresrad statt, diese Tage sind kraftvolle Tore in die jeweilige Jahreszeitqualität.

Termin: Samstag, 6. November 2021, 11:00 bis ca. 17:00 Uhr
Tor zum Westen - Wir reisen in die Tiefe

Kosten: € 80,--

Ort: Landersdorf 43

Info und Anmeldung: Sarah Mitternacht, 0650/6209382,
sarah.mitternacht@gmail.com, www.wilderness.at

Gut Leben - Räuchern im Alltag

Reinigung

Die energetische Wohnraumräucherung

Kennst du das Gefühl, wenn Du in Deinen Wohnräumen nicht zur Ruhe kommst, eine unbehagliche Stimmung verspürst und nicht richtig genießen und entspannen kannst?

Wenn Du diesen disharmonischen Zustand ändern möchtest, bist du hier genau richtig.

Erfahre wie Du mit hochwertigen, von Hand verarbeiteten Schwingungs.com-Räuchercreationen, wieder mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Lebensfreude in Dein Leben bringen kannst.

An diesen duft- und schwingungsvollen Seminar erlernst Du

- die richtige Handhabung von Räucherkohle & Räucherstövchen und deren Unterschied
- das wirkungsvolle Reinigen Deiner Wohn- und Arbeitsräume
- den energetischen Aufbau nach dem Reinigen, mit hochwirksamen Schwingungs.com Räucherwerk

Jeder Teilnehmer ist nach Beendigung des Seminars in der Lage, sein Lebensumfeld fachgemäß und energievoll zu Räuchern.

Dienstag, 09. November 2021 19.00 - ca. 21.00h Uhr

im Gemeindehaus, 3124 Oberwöbling

Anmeldung erforderlich unter:

Gesunde Gemeinde Wöbling, Oberer Markt 1
unter 02786/2309 bis 5. November 2021.

Auf diesen besonderen Abend freuen sich die Gesunde Gemeinde Wöbling und das Team der Schwingungs.com® - Räuchermanufaktur.



**GESUNDES
WÖBLING**



LOMI LOMI NUI MASSAGE

Hawaiianische Ganzkörpermassage mit warmem Öl.

Sehr hilfreich und entspannend bei Stress, tiefsitzenden, alten Verspannungen.

Auch für Themen auf anderen Ebenen (emotionale Verletzungen, Lebensumbrüche und Neuausrichtung) ist diese Form der Körperarbeit sehr unterstützend...

... damit deine Zellen wieder glücklich und zufrieden tanzen

Kontakt: Irma Engelhardt,
Kühstand Mitte 4, Oberwöbling,
Tel: 0676/9203010, www.irmaengelhardt.com



Ich freu mich auf Dich!

Knospen und die Heilkraft der Bäume

Markus Dürnberger (zertif. Naturvermittler, Energetiker u. Kräuterpädagoge)

Bei einem Spaziergang in der Gemeinde begegnen wir verschiedenen Bäumen. Die Knospen einiger Bäume sind sehr heilkräftig. Wir erfahren, wie wir Bäume anhand der Knospen bestimmen können und diese Knospen und andere Teile nutzen können.

Termin: Samstag, 5. Februar 2022,
14:00 Uhr (ca. 2 Stunden)

Treffpunkt: Kirche Unterwöbling
Unkostenbeitrag: € 10,-

Info und Anmeldung:
Markus Dürnberger,
0677/61632623



Näh-Cafés

Reparieren statt wegwerfen!



Im Näh-Café sind alle herzlich willkommen, vor allem aber jene, die Kleidung zum Reparieren und Ausbessern haben und dazu Hilfe brauchen. Vor Ort finden Sie fachkundige Menschen vom Verein DA, die Sie gegen freie Spende bei Ihren Näharbeiten unterstützen: Wir versorgen z.B. kaputte Reißverschlüsse, Löcher und Risse in Hosen oder abgerissene Knöpfe. Derweil können Sie sich mit Kaffee, Tee und Kuchen stärken* und mit anderen ins Gespräch kommen!

jeden 2. Freitag im Monat, 14.00 – 18.00 Uhr
10. Sept. / 08. Okt. / 12. Nov. / 10. Dez. 2021

Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Infos bei Bedarf unter 0650/962 64 64.



Fun Aerobix by Karin

Fitness-, Aerobic-, Personal-, Spiraldynamik- und Faszientrainerin

MO: 19:00 - 20:00 Uhr FIT IM RÜCKEN
DI: 19:00 - 20:00 Uhr TAEBOX-WORKOUT
DO: 18:00 - 19:00 Uhr BODYWORK
DO: 19:30 - 20:30 Uhr FASZIENFIT
FR: 09:00 - 10:00 Uhr FIT IM RÜCKEN
SA: 09:00 - 10:00 Uhr FIT IM RÜCKEN

Kosten: 1 Einheit = 60 Min € 9,--
10 er Block = 10 x 60 Min € 80,--

Fit im Rücken: Vorbeugen gegen Rückenschmerzen und gerüstet sein für den Alltag.

Taebox-Workout: Ganzkörpertraining mit Punch- und Kickelementen. Besonders gut gegen Stress- und Aggressionsabbau.

Bodywork: Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit diversen Trainingsutensilien.

Faszienfit: Schenkt dir Entschleunigung und Entspannung, verbessert die Bewegung und schult die Körperwahrnehmung und Bewusstsein.
Du erlangst mehr Geschmeidigkeit und Schmerzfreiheit.
Wenn du schon eine Faszienrolle hast, bitte mitnehmen.

Personaltraining bitte mit Terminvereinbarung.
Einzeltraining = 60 Min. € 50,--

Anmeldung und Informationen:



Karin WALTER
Staatl. gepr. Fitnesstrainerin
Mobil: 0676 / 91 91 935
3124 Oberwöbling, Landersdorf 105
www.funaerobix.at