



# Wirbelsäulengymnastik

Mobilisation, Gleichgewicht, Koordination, Kräftigung, Haltungsschulung,  
Alltagsübungen mit dem eigenen Körper

**Wann:** ab Montag, 8. Jänner 2024

von 18 Uhr bis 19 Uhr

10 Einheiten

**Wo:** Turnsaal der MS Pulkau

**Kosten:** 8er Block EUR 100,00

Einheit 9 und 10 kann zu einem Preis von je EUR 15,00 erworben werden

**Trainer:** Jürgen Zuba



Anmeldung per Mail an [gesundes.pulkau@gmail.com](mailto:gesundes.pulkau@gmail.com)

bis 29. Dezember 2023