



Bewegungstherapie

Hast du Lust etwas zu verändern?

Dann schließe dich meinen Bewegungsgruppen an. Nicht nur für Herz-Kreislauf- und Rheuma Patienten, sondern für alle die Spaß an Bewegung haben!

Da ich selbst ein Betroffener bin (Morbus Bechterew), weiß ich wie wichtig es ist, aktiv und in Bewegung zu bleiben, sowie sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Ich zeige dir, wie du praxistaugliche Übungen selbst leicht umsetzen kannst.

Schwerpunkte:

- Wirbelsäule
- Erhaltung der Beweglichkeit
- Hüftstabilität für besseres Gangbild
- Gleichgewichtstraining

- **Kursstart:** 13.01.2025
- **Uhrzeit:** 19:00 bis 19:50
- **Ort:** Turnsaal VS St.Martin
- **Termine:** Jeden Montag, Änderungen vorbehalten
- **Kosten:** 9€/Einheit oder 80€/10er Block
- **Teilnehmer:** ab 8 Personen
- **Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Trinkflasche evtl. Handtuch



Informationen und **Anmeldung** bei Kursleiter: Johannes Gattringer unter **0677/64740343** (per SMS oder WhatsApp)

- **Man kann jederzeit mit einsteigen, da die Übungen individuell angepasst werden!**

Kontaktdaten: Homepage -> <https://johannes-gattringer-dgkp.at>

Facebook -> Johannes Gattringer DGKP

E-Mail -> gattringer.hannes@gmail.com