

# PILATES, QI GONG, RÜCKENTRAINING

**LUKSLIFE** Bahnhofstrasse 2, 3370 Ybbs, Obergeschoß

**PROGRAMM Oktober - Dezember 2014**

## Pilates

ab MO 6. Oktober bis MO 15. Dezember 2014, 19:30 – 20:20  
(wöchentlich, insgesamt 10 Einheiten, 70 Euro)

## Qi Gong – Wochenende. 18 harmonische Figuren

SA 8. November 2014 13:00 – 19:00 und  
SO 9. November 2014 9:00 – 14:00  
(gesamtes Wochenende 112 Euro)

## Qi Gong – Daoyin Übungen für die Gesundheit

ab DI 7. Oktober bis DI 9. Dezember 2014, 19:30 – 20:45  
(wöchentlich, insgesamt 10 Einheiten, 100 Euro)

## Funktionelle Skigymnastik – für Balance und Kraft

ab MO 6. Oktober bis MO 15. Dezember 2014, 18:15 – 19:05  
(wöchentlich, insgesamt 10 Einheiten, 70 Euro)

## Rückenfit-Zirkel teilweise an Geräten (mindestens 3 max. 5 Personen)

ab Donnerstag 9. Oktober 2014, 19:30 – 20:20  
(wöchentlich, 10 Einheiten 100 Euro, weitere Rückenzyklen auf Anfrage)

Anmeldung +43 650 7828654 bzw. [b.splechtna@physio-training.at](mailto:b.splechtna@physio-training.at)



## Personal Training Bernhard Splechtna

gemeinsam mit Physiotherapie  
Lucia Gussner im **LUKSLIFE**

*persönlich*



*funktionell*



*gesundheitsorientiert*



[www.physio-training.at](http://www.physio-training.at)