

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



Personal Training Bernhard Splechtna

gemeinsam mit Physiotherapie
Lucia Gussner im **LUKSLIFE**

persönlich



funktionell



gesundheitsorientiert



www.physio-training.at