

Gesundheitskurse ab April 2024

(mit Pause in den Pfingstferien 20.05.-31.05.)

Zirkeltraining

abwechslungsreiches **Ganzkörpertraining**

ab Montag, 08.04.2024, 18.00-19.00 Uhr,
am **Bolzplatz Weigenhofen** (Outdoorkurs!)
10x60 Minuten für nur 120€*

Wirbelsäulengymnastik und Zirkeltraining

ab Mittwoch, 10.04.2024 im **Haus für Kinder Krempoli in Schönberg**

17:30-18:30 Uhr **Wirbelsäulenbalance**

Gymnastik und Kräftigung für einen starken, gesunden Rücken
10x60 Minuten für nur 120,-€*

18:45-19:45 Uhr **Zirkeltraining I**

abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen
Kleingeräten für eine stabile Mitte & kraftvolle Beweglichkeit
10x60 Minuten für nur 120,-€*

20.00 – 21.00 Uhr **Zirkeltraining II**

abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen
Kleingeräten für eine stabile Mitte & kraftvolle Beweglichkeit
10x60 Minuten für nur 120,-€*

MamaWorkout Outdoor

gesundheitsorientiertes **Ganzkörpertraining zur Stärkung der Körpermitte**
– Kinder jeden Alters dürfen gerne dabei sein!

ab Donnerstag, 11.04.24, 9.30-10.45 Uhr
am „Hühnerspielplatz“, Kehrstr.41, 91207 Lauf
10x75 Minuten für nur 120,-€*

***großzügige Kostenerstattung durch gesetzliche Krankenkassen möglich!**

Infos und Anmeldung:
09123 9607630
kontakt@tina-leikam.de



Tina Leikam
Physiotherapeutin

...mehr Wohlbefinden für alle!