



„Gesundes Dorf“  
Antau – Zemendorf-Stöttera



# E i n l a d u n g

zum

# RÜCKENTRAINING

*ein bewusstes, lustvolles Bewegen*

**ab Mittwoch, 21. Februar 2024**

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

**im Turnsaal der Volksschule Antau**

Hauptplatz 1

Mit gezielten Übungen wird die gesamte Stützmuskulatur gekräftigt und die Rumpfstabilität verbessert. Haltungsfehler werden korrigiert, Muskelverspannungen im Nacken-, Schulter- und Lendenwirbelbereich lösen sich und das Neigen, Beugen und Drehen fallen wieder leichter.

**Du erlebst dich wieder lustvoll, gut durchbewegt und gekräftigt  
in deinem Körper!**

Anmeldung: im Gemeindeamt Antau (02687/54121-20) oder am 1. Kursabend

Kurskosten: € 60,00 (10 Abende)

Kurstrainerin: Karin Braith

Bitte bequeme Kleidung und eigene Matte mitbringen.

*Das „Gesunde Dorf Antau - Zemendorf-Stöttera“ lädt zur Teilnahme sehr herzlich ein.*



„Gesundes Dorf“  
Antau – Zemendorf-Stöttera



# E i n l a d u n g

zum

# RÜCKENTRAINING

*ein bewusstes, lustvolles Bewegen*

**ab Mittwoch, 21. Februar 2024**

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

**im Turnsaal der Volksschule Antau**

Hauptplatz 1

Mit gezielten Übungen wird die gesamte Stützmuskulatur gekräftigt und die Rumpfstabilität verbessert. Haltungsfehler werden korrigiert, Muskelverspannungen im Nacken-, Schulter- und Lendenwirbelbereich lösen sich und das Neigen, Beugen und Drehen fallen wieder leichter.

**Du erlebst dich wieder lustvoll, gut durchbewegt und gekräftigt  
in deinem Körper!**

Anmeldung: im Gemeindeamt Antau (02687/54121-20) oder am 1. Kursabend

Kurskosten: € 60,00 (10 Abende)

Kurstrainerin: Karin Braith

Bitte bequeme Kleidung und eigene Matte mitbringen.

*Das „Gesunde Dorf Antau - Zemendorf-Stöttera“ lädt zur Teilnahme sehr herzlich ein.*



„Gesundes Dorf“  
Antau – Zemendorf-Stöttera



# E i n l a d u n g

zum

# RÜCKENTRAINING

*ein bewusstes, lustvolles Bewegen*

**ab Mittwoch, 21. Februar 2024**

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

**im Turnsaal der Volksschule Antau**

Hauptplatz 1

Mit gezielten Übungen wird die gesamte Stützmuskulatur gekräftigt und die Rumpfstabilität verbessert. Haltungsfehler werden korrigiert, Muskelverspannungen im Nacken-, Schulter- und Lendenwirbelbereich lösen sich und das Neigen, Beugen und Drehen fallen wieder leichter.

**Du erlebst dich wieder lustvoll, gut durchbewegt und gekräftigt  
in deinem Körper!**

Anmeldung: im Gemeindeamt Antau (02687/54121-20) oder am 1. Kursabend

Kurskosten: € 60,00 (10 Abende)

Kurstrainerin: Karin Braith

Bitte bequeme Kleidung und eigene Matte mitbringen.

*Das „Gesunde Dorf Antau - Zemendorf-Stöttera“ lädt zur Teilnahme sehr herzlich ein.*



„Gesundes Dorf“  
Antau – Zemendorf-Stöttera



# E i n l a d u n g

zum

# RÜCKENTRAINING

*ein bewusstes, lustvolles Bewegen*

**ab Mittwoch, 21. Februar 2024**

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

**im Turnsaal der Volksschule Antau**

Hauptplatz 1

Mit gezielten Übungen wird die gesamte Stützmuskulatur gekräftigt und die Rumpfstabilität verbessert. Haltungsfehler werden korrigiert, Muskelverspannungen im Nacken-, Schulter- und Lendenwirbelbereich lösen sich und das Neigen, Beugen und Drehen fallen wieder leichter.

**Du erlebst dich wieder lustvoll, gut durchbewegt und gekräftigt  
in deinem Körper!**

Anmeldung: im Gemeindeamt Antau (02687/54121-20) oder am 1. Kursabend

Kurskosten: € 60,00 (10 Abende)

Kurstrainerin: Karin Braith

Bitte bequeme Kleidung und eigene Matte mitbringen.

*Das „Gesunde Dorf Antau - Zemendorf-Stöttera“ lädt zur Teilnahme sehr herzlich ein.*