



Special Kurs **AUFRECHT & AKTIV**

Der Fokus liegt auf viel Mobilisation, ergänzt durch gezielte Fußgymnastik, Kniestabilisation und Rückentraining. Ziel ist eine aufrechte Körperhaltung sowie die Verbesserung und Erweiterung deiner Beweglichkeit. Zum Abschluss sorgt eine wohltuende Dehnung für Entspannung.



**13. APRIL 2026
UM 19.30 UHR**

- **einmalig: 19.30 bis 21.00 Uhr**
- **7€ Kursgebühr pro Person**
- **Turnhalle Großolbersdorf
(Scharfensteiner Straße 13)**

ANMELDUNG AB SOFORT UNTER:

AKTIV MIT JULIA

Julia Voigt



015207957976



AKTIVMITJULIA@ICLOUD.COM