

**14. November 2012, 16:30 bzw. 18:30 Uhr**

Kulturhaus Gmünd

3950 Gmünd, Hans-Lenz-Straße 13

**Stabil und  
kraftvoll  
durchs Leben**



**Schnupperkurs** mit Heli Brunner-Plosky, Dipl. Sportlehrer

- I Praxis- und alltagstaugliche Tipps zum Thema koordinatives Krafttraining
- I Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- I Verbesserung der Ganzkörperstabilität
- I Ausprobieren von Krafttrainingsgeräten für Zuhause – Pezziball und Theraband

**Eintritt frei!**

**Anmeldung erforderlich unter: 050899-0654**

**NÖGKK**

NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!