

deepWork[®] – Ganzkörpertraining

17. oder 20. April 2018, 18:30 Uhr

NÖGKK Service-Center Wr. Neustadt
2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69



Workshop mit Trainerin Sabine Edith Braun

- » Funktionelles Ganzkörpertraining
- » Kräftigung auf allen Vieren („Crawling Moves“)
- » Bewegungen aus Anspannung und Entspannung
- » Übungsablauf nach den Energiephasen der 5 Elemente (Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser)

Bitte Matte mitbringen!

Kostenlose Teilnahme! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 050 899-2254 oder
unter wr-neustadt@noegkk.at



Ein Programm des IFHIAS Instituts

NÖGKK

NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!