

# MUSKEL – DEHNEN

nach Liebscher & Bracht in

mit Andrea Grasserbauer

staatlich geprüfter Fitlehrwart mit Liebscher & Bracht-Ausbildung



DIESE ÜBUNGEN

SORGEN FÜR MEHR

BEWEGUNGSFREIHEIT

BEI VERSPANNTEN UND

VERKÜRZTEN MUSKELN

Für Jeden geeignet!

Am Samstag, **18.1.2025** von **16:00 h – 17:00 h**

Im **Aetas** Mursberg 29, 4111 Walding

**15 €** pro Person und Stunde

Bitte in bequemer Kleidung mit Isomatte und Trinkflasche.

**ANMELDUNG UND INFO** : Andrea Holzmann aus 4320 Allerheiligen  
Tel. 0650/3611915 [andreaholzmann@gmx.at](mailto:andreaholzmann@gmx.at) [www.energetik-andrea.at](http://www.energetik-andrea.at)