

„Bleib gespannt“ Training mit Dominik Raab

Jede Art von Training beansprucht den Körper auf eine andere Art und Weise. Während Krafttraining vor allem den Muskel umbaut und so die Kraft erhöht, hat Ausdauertraining eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Beweglichkeitstraining schützt besonders vor Verletzungen und Fehlstellungen.

Sport schützt vor Herzinfarkt und Verkalkung der Arterien, senkt den Blutdruck, hilft bei Diabetes, Depressionen und Adipositas, kräftigt die Muskeln und die Knochen, kann Demenz und psychischen Krankheiten vorbeugen und stärkt das Immunsystem.

Gemeinsam mit Dominik trainieren wir für ein gesünderes Leben!

PHYSIO THERAPIE

Dominik Raab BSc | Wahlphysiotherapeut
Rohrbacherstr. 37 | 4154 Kollerschlag
E-Mail: Info@physiotherapie-raab.com
Tel.: 0660/6562005



Praxis REPAIR N´CARE
Baureith 58 | 4160 Aigen-Schlägl



Praxis Kollerschlag
Rohrbacherstr. 37 | 4154 Kollerschlag



ORT:

wird noch bekannt
gegeben

DATUM & UHRZEIT:

21. MAI 18:00 - 19:00
28. MAI 18:00 - 19:00
04. JUNI 18:00 - 19:00
11. JUNI 18:00 - 19:00
18. JUNI 18:00 - 19:00

ANMELDUNG:

Am Gemeindeamt
Leitner Judith
07287/8155-21
leitner@kollerschlag.at

KOSTEN:

€ 60,00

Für Gemeindebürger:

€ 40,00

Einen Teil der Kosten
übernimmt die Gesunde
Gemeinde Kollerschlag



Gesundes 

Bitte mitbringen:
Sportkleidung, Isomatte