

SPORTCLUB KLINIK

ANICHSTRASSE 35 | A-6020 INNSBRUCK | +43-50504-23105

LKI.SPORTCLUB@TIROL-KLINIKEN.AT | WWW.SC-KLINIK.TIROL | ZVR: 589933740

TiSPA-IBAN: AT63 2050 3033 0185 7573

RLB-IBAN: AT10 3600 0000 0054 0369



## BEWEGUNG BEWEGT - VON A BIS Z

Mo 19.15-20.15 | FKK FLACHBAU KELLER\*AIM-TURNSAAL

### Freude | Spaß an Bewegung - ein bunt gemischtes Angebot für ALLE

Es werden die verschiedensten Bewegungsformen und -möglichkeiten vorgestellt - von Pilates, Rückenschule, Konditionsgymnastik, Body Workout, über Aroha (R), Kaha (R), Bodega (R), bis hin zu BeBo (R), Faszientraining, Bodystyling,...

Je nach Lust und Laune werden wir gemeinsam diese diversen Bewegungsformen und und und ... kennen lernen, ausprobieren und Freude | Spaß an Bewegung haben.

Gymnastikmatten vorhanden, bitte mitbringen: Wasserflasche

### SILKE ZEUNER

Sportwissenschaftlerin, Bergwanderführerin, Gesundheitswanderführerin, Rückenschultrainerin, Pilates Master Trainerin, Aroha (R) und Kaha (R) Instruktor, Beckenboden-Kursleiterin, Klangmassage Praktikerin nach Peter Hess, MAS Demenztrainerin, Sturzprophylaxetrainerin, Kräuterpädagogin, und noch vieles mehr ~~~

~~~ mehr zu meiner Person unter [www.bewegung-beruehrt.at](http://www.bewegung-beruehrt.at).

Ich freue mich gemeinsam mit Menschen mich zu bewegen, etwas zu bewegen und dabei Freude und Spaß zu haben.

„DAS LEBEN BESTEHT IN DER BEWEGUNG.“

(ARISTOTELES)

