



GESUNDES
MARTINSBERG



**Einladung
zur**

Wirbelsäulengymnastik

**Die Einheiten bestehen aus einer Kombination von
Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen.**

Leitung: Physiotherapeutin ***Verena Löschenbrand***, BSc

Termine: 5 Einheiten, immer mittwochs ab 23.09.2026
(23.09., 30.09., 07.10., 14.10., und 21.10.2026)

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Ort: Martinssaal

Kosten: € 50,00

Mitzubringen: Matte, Trinkflasche

**Anmeldung am Gemeindeamt unter 02874/6278 oder unter
gemeinde@martinsberg.at**

Info: Viele Übungen werden auf einer Matte am Boden durchgeführt, daher sollte es den Teilnehmer*innen möglich sein, sich auf den Boden zu legen bzw. danach wieder hochzukommen.