



# Ausgleichsgymnastik



SEKTION LIESING-PERCHTOLDSDORF

**Leiter der Veranstaltung:** Barbara Fleck, (Telefon: 0664-8180790 )

**Datum / Ort:** jeden Montag 20:10 bis 21:10, ab 14.09.2009 / Aspettenstraße 27, Perchtoldsdorf

**Inhalt und Ablauf:**

Wir kräftigen Bauch-, Rücken-, Gesäß-, Arm- und Beinmuskeln, mobilisieren die gesamte Wirbelsäule und dehnen verkürzte Muskeln.

Mit gezielten Übungen kann man Probleme wie Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Knieschmerzen und vieles mehr wirkungsvoll bekämpfen

**Voraussetzungen für die Teilnehmer:** keine akuten Erkrankungen

**Kosten:** €40,-- Jahresbeitrag

**Anmeldung:** bis zum **10. 09. 2009** Barbara Fleck, (Telefon: 0664-8180790 ) oder per eMail an: [liesing.dorf@sekion.alpenverein.at](mailto:liesing.dorf@sekion.alpenverein.at).

**Weitere Informationen:** Hier sind sonstige Informationen und etwaige Hinweise einzutragen.

**Ausrüstung:** Gymnastikkleidung

**Beschränkung der Haftung:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei bestehenden akuten Erkrankungen oder sonstigen Einschränkungen wird eine ärztliche Untersuchung empfohlen. Dies wird vom Teilnehmer ausdrücklich mit seiner Anmeldung bestätigt.

(Bei sämtlichen Veranstaltungen erfolgt die Teilnahme auf der Basis als selbständige Bergsteiger. Die Unternehmungen erfolgen auf eigenes Risiko unter Leitung des Veranstalters. Ein adäquates Maß an Umsicht wird bei jedem Teilnehmer vorausgesetzt. Der Veranstalter übernimmt daher keine Haftung bei Unglücksfällen oder sonstigen Schäden, die sich im Rahmen der Veranstaltung ergeben.)