



gesund | fit | schmerzfrei
Präventionstraining Kati Baier-Bein

Spiraldynamik Training



„Gesunde Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung“
Krankenkassen zertifizierte Kurse nach § 20



Ein Angebot vom Sport Verein Bruckmühl

WAS: **Spiraldynamisches Ganzkörpertraining**
Hohe Trainingsqualität in der Kleingruppe (max. 7TN)
1h gemeinsames Üben mit viel Körperwahrnehmung

Zur Umsetzung für einen beschwerdefreien Alltag
optimierte Haltung in der Arbeit
schmerzfrei in der Freizeit und beim Sport

WANN: **Kursstart SEP 25** **17.09. / 18.09.25**
Kursstart DEZ 25 **03.12. / 04.12.25**

MITTWOCH Level II **18:00 / 19:15 Uhr**
DONNERSTAG Level I **17:15 / 18:30 Uhr**

WO:

Aktiv Vital

Physiotherapie Volker Waldmann

83052 Bruckmühl im Sparkassengebäude 1.Stock



Kosten: € 150.- / Kursblock = 10 EH á 60 min
Info bzgl. Kosten Übernahme findest du bei deiner
Krankenkasse unter „Präventionskurs nach §20“

Leitung: Kati Baier-Bein staatl. geprüfte Trainerin Bewegung & Haltung
Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate

Anmeldung:
kati@baier-bein.net | Handy +43 664 2818644 | www.baier-bein.net