



Krankenkassen bezuschusste
freie Kursplätze in Bruckmühl
Ab Donnerstag 04.12.2025
17:15 Uhr und 18:30 Uhr

Spiraldynamik Training



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



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 Dezember 2025** **Mi 03.12 / Do 04.12**
Kursstart März 2026 **Mi 04.03 / Do 12.03**

MITTWOCH Level 2 **18:00 / 19:15 Uhr**
DONNERSTAG Level 1 Basic **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 Intermediate

Anmeldung: kati@baier-bein.net | Handy +43 664 2818644 |
Tel.: Physiotherapie Waldmann 08062/2302