



REFIT KURS

ZURÜCK IN BEWEGUNG

Du hast die Physiotherapie abgeschlossen- und jetzt? In meinem Refit-Kurs begleite ich dich als Medical Personaltrainerin beim nächsten Schritt zurück zur Belastbarkeit: gezielter Muskelaufbau, Stabilisation und Belastungssteigerung, Verbesserung von Kraft & Beweglichkeit. Nach oder neben Physiotherapie bei Rücken-, Knie-, Hüft-, oder Schulterproblemen.



Energie tanken – Sicher & effektiv



Termine immer **Mittwochs:** 18:30 -19:30: 18.3, 25.3, 15.4, 22.4, 29.4

Anmeldung: **0660-3482525** oder isabella.weniger@gmail.com

Teilnehmerbeitrag von Viehdorfer/innen wird mit 40% gefördert.

**GESUNDES
VIEHDORF**



Kursort:

VS Viehdorf

Schulstr. 18

3322 Viehdorf

**Matte, Polster,
Getränk**

Start: 18.3.2026

18:30-19:30

**5 Einheiten
60 Minuten
97 Euro**

Isabella Weniger

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Dipl. Medical Personal Trainer, Pilatestrainer, Yogainstructor

www.isabellaweniger.com