



HIER SCANNEN:



11 MINUTEN WOHNZIMMER FITNESS - 3 WOCHEN STARKE BEINE UND MEHR BALANCE

Nach unserer erfolgreichen Gruppe „11 Minuten Rückenfit“ im Frühjahr geht es jetzt weiter: Wir starten mit „11 Minuten Wohnzimmer Fitness“ auf WhatsApp.

Ab **28. September 2026** bekommst du jeden Montag, Mittwoch & Freitag ein kurzes Übungspaket von Physiotherapeut und Osteopath Michael Floner, das du in nur 11 Minuten bequem zuhause umsetzen kannst.

Die Übungen sind einfach, wirksam und für alle geeignet – egal ob du gerade erst starten möchtest oder bereits aktiv bist. Schon mit wenig Zeit kannst du deine Muskeln stärken, aktiver werden und deinem Körper mehr Balance geben.

Mach mit - bleib dran und spüre schon nach wenigen Wochen, wie gut regelmäßige Bewegung tut!

Informationen und Anmeldung:

Claudia Gassner
0664 88 920 058

START:

28. September 2026 direkt in der
Whatsapp-Gruppe „11 Minuten
Wohnzimmer Fitness“

TEILNAHME KOSTENLOS!