



**VON FRAUEN FÜR FRAUEN**

**:belladonna:**  
**Frauenberatung**  
*Familienberatung*

## **ISMAKOGIE – sanfte Fitness**

**Trainerin:** Dr.<sup>in</sup> Ursula Reiter, Ismakogie - Trainerin

Sanftes, wirbelsäulenschonendes Muskeltraining, das zu gesunder Haltung verhilft. Ismakogie formt die Figur, regt die Durchblutung und Atmung an, mobilisiert die Darmtätigkeit und löst Verspannungen.

**Kursdauer:** 3 x 2 Unterrichtseinheiten

**Termine:** **Dienstag: 14.02. und 21.02. 2017**  
**17:00 –19:00 Uhr**

**Ort:** Bewegungsraum im Mädchenzentrum Klagenfurt, Karfreitstraße  
8/2.Stock, 9020 Klagenfurt

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken;

**Maximale Teilnehmerinnenzahl:** 8 Personen

**Anmeldungen** bitte im Büro bei Frau Sadounig, per mail an frauenberatung.belladonna@aon.at oder telefonisch unter 0463 511248