

Ab sofort werden folgende  
Neuheiten angeboten:



Susanne Hais

## KÖRPER- UND ENERGIEARBEIT NUAD PRAKTIK

### Personaltraining:

(Einzeltraining 50 Minuten, 45 Euro)

**Für JEDEN der mehr aus sich und  
seinem Körper herausholen möchte.**

- Steigerung ihres momentanen Vitalzustandes
- Einschulung auf Geräten
- maßgeschneidertes Programm persönlich auf Sie abgestimmt
- Basiswissen für Muskelaufbau und Gewichtsreduktion
- Auf Wunsch auch Kleingruppen möglich (Preis auf Anfrage)

Termine bitte unter 0680 / 22 18 202 vereinbaren.

### Rückenfit-Kurse:

(Einheit 50 Min., 10 Euro, 10er Block 90 Euro)

**Montag 18 - 19 Uhr**

**Samstag 10 - 11 Uhr**

Für diesen Kurs sind grundsätzlich keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten gemeinsam an Ihrer Körperwahrnehmung, zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften, zur Haltungs- und Bewegungsschulung sowie an Entspannungsmethoden.

*Ich freue mich auf ein Kennenlernen!*

Susanne Hais

Tennis- und Freizeitcenter Habeler & Knotzer  
Fabriksgelände 9 | 7201 Neudörfel | Telefon: +43 (0) 680 / 22 18 202  
www.susihais.at | Mail: susi.hais@a1.net