

**Horst Kopsche**

heilmasseur • dipl. body vitaltrainer  
laufcoach • entspannungstrainer

# BODY ORANGE

## Fitness für die Wirbelsäule & mehr...

**Gesundheitsbewusstes ganzheitliches Körpertraining für mehr Lebensqualität!**

Body orange bedeutet

- Spaß mit mehr Beweglichkeit und Körperwahrnehmung sowie aktiver Erholung
- Steigerung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens im Alltag
- Prävention, muskuläre Balance und Basis für alle sportlichen Betätigungen
- Fettverbrennung, Straffung der Haut und gleichzeitig Haltungs- und Figur-Training

Wo / Wann?

**Enzersdorf/Fischa – Volksschule, Schloßgasse 4, Gymnastiksaal**

ab **22.01.2020** am **Mittwoch** von **18:30 – 19:30 Uhr**

**Stixneusiedl - Kindergarten, Neufeldergasse 9, Turnsaal**

ab **23.01.2020** am **Donnerstag** von **18:30 – 19:30 Uhr**

**Flexible Kurstage**

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich!  
Sie können parallel auch beide Kurse besuchen, sofern diese stattfinden!

Wer / Wie?

Für alle gesundheitsbewussten Menschen durch Mobilisieren der Gelenke, effizientes, gezieltes Kräftigen der Muskulatur zur Stabilisierung sowie Dehnen des gesamten Körpers mit **Schwerpunkt „Wirbelsäule“** bilden den Inhalt der Einheiten.

Kursdauer

**15 Einheiten bis Mitte Mai 2020**

Kosten

€ 135,- (nutzen Sie die Möglichkeit zu einer Schnupperstunde)

Teilnehmerzahl

Begrenzte Teilnehmerzahl, jedoch mind. 8 Personen

Auskünfte und  
Anmeldung

Horst Kopsche, Enzersdorf/F.

telefon: 0676 371 0 370

email: [office@metaorange.at](mailto:office@metaorange.at),

web: [www.metaorange.at](http://www.metaorange.at)

**Machen Sie mit - Ich freue mich auf Ihr Kommen!**

**Bewegung mit allen Sinnen**