

Wirbelsäulen-Rücken-Fit Kurs

bei der Spvgg



Ein trainierter Rücken ist ein glücklicher Rücken oder ein starker Rücken kann entzücken!



Deswegen komm zum Rücken-Fit Kurs mit unserer Wirbelsäulentrainerin **Jasmin Speidel**.

Für einen gesunden und schmerzfreien Rücken kräftigen wir wichtige Muskelgruppen, stabilisieren die Gelenke und fördern das Gleichgewicht. Koordinations- und Entspannungsübungen runden das Bewegungsprogramm ab.

Komm und mach mit für Deine Gesundheit!



- Kursgebühr für 15 Trainingseinheiten:
75,- € Mitglieder bzw. 85,- € Nichtmitglieder
- Kursbeginn: **11.09.2024**

- Wann: **Mittwoch** von **09:30 Uhr – 10:30 Uhr**
- Wo: Gemeindehalle Kirchenkirnberg
- Mindestteilnehmerzahl: 10
- Verbindliche **Anmeldung** erforderlich:

JasminSpeidel@gmx.de bzw. 0160 97675197

