



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: 70,- € für Mitglieder bzw.

80,- € für Nichtmitglieder

- dafür gibt es 15 Trainingseinheiten à 1 Stunde.

Zusätzlich gibt es eine kostenlose Schnupperstunde am 08. März 2023



Wann: Mittwoch vormittags 09:30 Uhr – 10:30 Uhr

Wo: Gemeindehalle Kirchenkirnberg

Mindestteilnehmerzahl: 10

Anmeldung erforderlich:

JasminSpeidel@gmx.de

bzw. 0160 97675197

