

"Mehr Haltung bitte!"

Wirbelsäulentraining

Kennen Sie das auch: Verspannungen und Beschwerden im Rücken - und Nackenbereich?

Das muss nicht sein, denn Sie können lernen, sich richtig zu bewegen. Kräftigungs- und Haltungsübungen für den Rücken, im Alltag leicht anwendbar, beugen Schmerzen vor oder verschaffen Linderung. Geeignet für jedes Alter!

Bitte bequeme Kleidung mitnehmen!

Leiterin: Mag.^a Heidi Suppan, Sportwissenschaftlerin

Beginn: Donnerstag, 01. März 2018
17:30 - 18:30 Uhr

Ort: FEM Süd

Beitrag: € 96,-/12mal

Kombipreis mit „Pilates“ € 163,- statt € 192,-

Anmeldung: telefonische Anmeldung unter 60 191/5201