

"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, 28. September 2017
17:30 - 18:30 Uhr
Ort: FEM Süd
Beitrag: € 96,-/12mal
Kombipreis mit „Fit4today“ € 163,- statt € 192,-
Anmeldung: telefonische Anmeldung unter 60 191/5201