



So funktioniert *Fit*

RückenFit

Dein Schlüssel zum *starken Rücken*



11 Jan -21. März
jeden Donnerstag
9.30-10.30



30€ Mitglieder
70€ Nicht-Mitglieder



SV Althegeenberg e.V.



Nimm dir Zeit für *Dich*

Genieße 10 **RückenFit - Einheiten**,
welche deinen **Rumpf und Rücken stärken**



RückenFit

Dein Weg zum schmerzfreien Rücken und aufrechter Haltung

In 10 gezielten Trainingseinheiten lernst du, wie du deinen Bauch- und Rückenbereich stärkst. Erhalte wertvolles Wissen aus Rückenschule und Gesundheitstraining, um auch außerhalb des Trainings den richtigen körperlichen Ausgleich zu finden. Dieser Kurs konzentriert sich auf eine aufrechte Körperhaltung, was ihn besonders empfehlenswert für Personen mit Rückenproblemen oder sitzenden Berufen macht.

Da mir deine Bewegungsqualität ein besonderes Anliegen ist, ist der Kurs auf **maximal 12 Teilnehmer** beschränkt.

Bitte bringe deine eigene Matte mit.

**Sichere dir jetzt deinen Platz
im Kurs RückenFit!**



So funktioniert *Fit*.de

Hier gehts zum Anmeldeformular:

Ausgefüllt an kassierer@sv-althegnenberg.de

oder telefonisch: **0172 3290988**

