

## **WIRBELSÄULENFUNKTIONSTURNEN**

Dehnen, Mobilisieren, Kräftigen, Entspannen und Koordination

Beginn: Dienstag, 10. September 2019, 19.00 - 20.00 Uhr

Termine: 10.9., 24.9., 1.10., 8.10., 22.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12.19

Leitung: Sonja Danzmeier, Rückenschullehrerin

Kosten: EUR 81,- für 12 Einheiten

Anmeldung bis spätestens 30.08.2019: 0676/6592938 auch mit SMS

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen

## **WIRBELSÄULENTRAINING**

Der Schwerpunkt dieses Trainings liegt auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur

Beginn: Montag 28. Oktober 2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 Einheiten

Leitung: Dipl. Physiotherapeut Thaddäus Wiesner

Kosten: EUR 60,- für 8 Einheiten

Anmeldung und Info: 0699/10695133, ab 13 Uhr

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen