

Rücken-Fit

Beweg` dich gesund

Rückenschmerzen...

...können vor allem durch strapazierte Muskeln, Bänder und Sehnen entstehen. Ein Rücken, der nicht schmerzen soll, muss so einiges aushalten. Dafür braucht er viel Bewegung, regelmäßig Entspannung und auch gezieltes Training unter fachkundiger Anleitung. Ich möchte Ihnen zeigen, wie sie Ihren Rücken stark machen.

Kursleitung: Bettina Wilwers

mittwochs von 20.00 Uhr bis 20.45 Uhr

Kursort: Turnhalle Grundschule Speicher

Kursgebühr: 35.—Euro (10 mal)

