

# **Rücken-Fitness-Kurs**

**1967**

## **Aktiv gegen Rückenprobleme - bewegen statt schonen**

Der Kurs ist ein rückenorientiertes Bewegungsangebot für Frauen und Männer und umfasst 10 Unterrichtseinheiten.

Wir trainieren Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer. Auch Entspannungs- und Dehnübungen verbessern Körperhaltung und Wohlbefinden.

Kosten Nichtmitglieder: 30,-€  
SVE - Mitglieder: frei

**Beginn: Dienstag, 26. September 18.30 - 19.30 Uhr**  
**Gemeindehalle Eschbach**

Anmeldung unter Tel. 07751/7235  
bei Übungsleiterin Erika Albiez  
DTB Rückentrainerin