

NEU
ab 3.12.

Rückentraining

sanft und effektiv

**Nimm die Last von Deinem Rücken,
richte Dich auf
und beweg Dich ohne Schmerzen!**

Dein Gewinn durch diesen Kurs :

- ➔ **mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft**
- ➔ **Abbau von Verspannungen und Schmerzen**
- ➔ **geringere Anfälligkeit für Krankheiten**
- ➔ **mehr Lebensfreude - mehr Wohlbefinden - mehr Energie**



Termine: Sa, 3.12. 14.00-18.00 Uhr
So, 4.12. 10.00-14.00 Uhr
Do, 8.12. 18.30-20.30 Uhr
danach freies Training immer
donnerstags von 18.30-19.30 Uhr

Wo ? im STUDIO der TV-Halle

Kosten: € 70,- Der Kurs wird von der
Krankenkasse bezuschusst

**Weitere Infos
und Anmeldung bei:
Manuela Roth
Am Glückgraben 6
Faulbach
Tel. 09392/2157**

