

Wirbelsäulen-Rücken-Fit Kurs bei der Spvgg Kirchenkirnberg



Ein starker Rücken macht glücklich!

Oder: Ein gut trainierter Rücken kann begeistern und dir im Alltag mehr Leichtigkeit schenken!

Bist du bereit, aktiv für deine Gesundheit zu werden?

Dann komm zu unserem Rücken-Fit Kurs und tue deinem Körper etwas Gutes! Gemeinsam stärken wir deine Muskulatur, verbessern die Haltung und fördern dein Wohlbefinden – für mehr Energie, weniger Schmerzen und ein besseres Körpergefühl.

Was dich erwartet:

- ☒ Gezielte Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen
- ☒ Stabilisierung der Gelenke
- ☒ Koordinations- und Entspannungsübungen

Mach den ersten Schritt zu einem gesünderen Rücken – du wirst den Unterschied spüren!

Details:



Termin: Jeden Mittwoch, 09:30 – 10:30 Uhr



Ort: Gemeindehalle Kirchenkirnberg



Kosten: Mitglieder **55 Euro** / Nichtmitglieder **65 Euro** für die 10er Karte



Trainer: Frank Arnold

Melde dich jetzt an und werde fit!



01515 7987888



Arnold-veit@t-online.de

Bei Fragen stehe ich dir gerne zur Verfügung.