

barrierefreier Zugang!

vitaprax  aktiv



KURSANGEBOT

Wirbelsäulengymnastik

Vorbeugen und Mildern von Rückenbeschwerden

Rückenfit

Gesundes Vorbeugen und Mildern von Rückenbeschwerden

Unsere Wirbelsäule ist im Alltag großer Belastung ausgesetzt. Ungünstiger Körperhaltung wie krummes Sitzen, einseitiger Belastung durch langes Stehen, gebeugter Haltung und falsches Bücken wird gezielt durch abwechslungsreiche Gymnastikübungen entgegengewirkt. Trainieren Sie Ihre Rückenmuskulatur schonend.

Kursinfos

Zielgruppe: jedes Alter

5 Termine, nur 60 €
Immer mittwochs 18.00-19.00 Uhr

April				Mai
04	11	18	25	02

Anmeldung u. weitere Infos per Mail, Telefon oder unter



Grötzinger Straße 18
72631 Aichtal-Aich
Telefon 07127 5702080
anmeldung@vitaprax.de
www.vitaprax.de

