

# Rückenfitness

## in Siegelbach

Finden Sie Lebensfreude durch Bewegung

Ein starker Rücken



tut nicht zwicken!

**Termine: ab Dezember 2017**

**Wann? Dienstags 18.30 - 20.00 Uhr**

**Wo? Turnhalle der Westpfalzwerkstätte**

Was bringt Ihnen ein starker Rücken?

- ✓ eine gute Haltung
- ✓ einen starken Geist
- ✓ ein gutes Körpergefühl
- ✓ innere und äußere Sicherheit
- ✓ Beweglichkeit, Flexibilität und Stabilität
- ✓ eine gesunde Wahrnehmung Ihres eigenen Körpers

**Für alle die Schmerzfrei sein wollen und mit uns Freude an Bewegung erleben möchten!**



ICH BIN FIT



Übungsleiter: Wolfgang Mauer  
Info und Anmeldung: 0163/1813458  
E-Mail: womau@web.de

Lizenz: Ausbildung nach den Leitlinien  
der Konföderation der deutschen  
Rückenschulen (KddR)  
und dem „Forum Gesunder Rücken“

