

Rückenfitness

in Siegelbach

Ein starker Rücken



nicht zwicken!

tut

Ein starker Rücken bringt ihnen Beweglichkeit, Flexibilität und Stabilität!!!

Ein starker Rücken unterstützt einen starken Geist!!!

Ein starker Rücken gibt ein gutes Körpergefühl innere und äußere Sicherheit!!!

Finden sie Lebensfreude durch Bewegung, eine gute innere und äußere Haltung
und eine gesunde Wahrnehmung ihres eigenen Körpers!!!

für alle die Schmerzfrei sein und bleiben wollen und Freude an Bewegung erleben
möchten!!!

jeden Dienstag: 18.30 -20.00 Uhr

Turnhalle der Westpfalzwerkstätte

Übungsleiter: Wolfgang Mauer

Info und Anmeldung: Tel:0163/1813458 Mail: womau@web.de

Lizenz: Ausbildung nach den Leitlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen