

„STARKER RÜCKEN & ELASTISCHE WIRBELSÄULE“

Warum solltest du bei der Wirbelsäulengymnastik dabei sein?

- damit dein Rücken stärker wird
- damit deine Wirbelsäule beweglicher wird
- damit deine Haltung besser wird

Wirbelsäulengymnastik ist eine Einheit mit dem Gymnastikball und entspannter Musik. Kräftige deine Rumpfmuskulatur, stabilisiere und mobilisiere deine gesamte Wirbelsäule. Erlerne richtiges sitzen, schonendes Heben & Tragen für deinen Alltag. Spüre wie sich die Beweglichkeit mit jeder Wiederholung verbessert, die Verspannungen lösen sich. Gilt als präventives Gesundheitstraining und ist für jeden geeignet. Werde schmerzfrei und verbessere nicht nur deine körperliche, sondern auch geistige Fitness.

GEH AUFRECHT DURCHS LEBEN!



9 geführte Einheiten in der Gruppe im Frühling 2022 mit Dipl. Wirbelsäulentrainerin Kveta Lang

Donnerstag 08:00 - 09:00 Uhr

03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03. / 31.03. /

07.04. / 14.04. / 21.04. / 28.04.

Gesamtpreis: € 72,-

Mitzubringen:

saubere Turnschuhe oder Socken / bequeme Sportbekleidung /
Handtuch / Trinkflasche

Zutritt & Teilnahme laut behördlicher Verordnung

Anmeldung bis **25. Februar 2022**

(begrenzte Teilnehmerzahl max. 20 Personen!!!)

unter: **0660 / 60 77 295** oder **office@cityfit.at**

Teilnahme auch für **Nichtmitglieder** möglich.

CITY FIT | Fitness- & Gesundheitscenter GmbH | Stadtplatz 10 | 4150 Rohrbach-Berg
07289 / 4265 | office@cityfit.at | www.cityfit.at



city-fit

... DEIN FITNESS- & GESUNDHEITSCENTER
IN ROHRBACH-BERG