

# Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg



## city-fit

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

### „STARKER RÜCKEN & ELASTISCHE WIRBELSÄULE“

#### Warum solltest du 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!

8 geführte Einheiten in der Gruppe im Winter 2024  
mit Dipl. Wirbelsäulentrainerin Kveta Lang  
und mit Dipl. Gesundheits- & Fitnesstrainerin Christina Mandl



**Mittwoch, 17.01.2024 – 06.03.2024**  
**17:30 – 18:25 Uhr mit Christina**  
**Donnerstag, 18.01.2024 – 07.03.2024**  
**09:00 – 10:00 Uhr mit Kveta**  
**Freitag, 19.01.2024 – 08.03.2024**  
**17:00 – 18:00 Uhr mit Kveta / Christina**



Mitzubringen: saubere Turnschuhe oder Socken / bequeme Sportbekleidung /  
Handtuch / Trinkflasche / Gesamtpreis € 72,-

Anmeldung bis **15.12.2023** (begrenzte Teilnehmerzahl max. 20 Personen!!!)  
unter: **0660 / 60 77 295** oder [office@cityfit.at](mailto:office@cityfit.at) Teilnahme auch für **Nichtmitglieder** möglich.

CITY FIT | Fitness- & Gesundheitscenter GmbH | Stadtplatz 10 | 4150 Rohrbach-Berg  
07289 / 4265 | [office@cityfit.at](mailto:office@cityfit.at) | [www.cityfit.at](http://www.cityfit.at)

  follow us  
[@cityfitrohrbach](https://www.instagram.com/cityfitrohrbach)



ROHRBACH  
Voller  
Leben BERG

Gesundes

