



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 Herbst 2024
mit Dipl. Wirbelsäulentrainerin Kveta Lang
& Christina Mandl

Mittwoch, 02.10.2024 – 20.11.2024

17:30 – 18:20 Uhr

Donnerstag, 03.10.2024 – 21.11.2024

09:00 – 10:00 Uhr

Freitag, 04.10.2024 – 29.11.2024 (Allerheiligen entfällt)

17:00 – 18:00 Uhr

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

Anmeldung bis **15. September 2024** (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



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