

Gesunder Rücken

Gezielte Wirbelsäulengymnastik

mit **Monika Steinbichler**

Aktives Rückentraining für Damen (auch Herren)

Aufbau und Kräftigung der stabilisierenden Wirbelsäulen-, Rumpf-, Bauch-, Beckenboden- und Fußmuskeln, dadurch können schon frühzeitig Bandscheiben- und WS-Schäden verhindert werden.

Wann ?

Ab 30. September 2024, jeden Montag

von 19,00 – 20,00 Uhr

Wo?

Turnhalle Volksschule Zell (Hauptplatz)



Fit wie nix mit WIRBELIX !!

Gäste sind herzlich willkommen !

Fit - Komm mit
Gesund aktiv - Aktiv gesund - Ein Leben lang