



Neuer Kurs

Rückenfitness

durch
Wirbelsäulengymnastik
und

Stärkung der Rückenmuskeln

Geben Sie Ihrem Rücken Halt!

Wann?

Dienstags 09.30 – 10.30 Uhr

(in der Turnhalle des MTV Horst, Jahnstraße 9)

Bei Interesse sofort anmelden !!!

Training mit geprüfter DTB- Rückenschulleiterin für Prävention u.
Rehabilitation

In einer gemischten Gruppe wird individuell auf Probleme eingegangen,
und es werden die wichtigsten Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt.

Info u. Anmeldung: MTV- Geschäftsstelle: 04126 / 3957999,
info@mtv-horst.de

Kursgebühr: 10 Einheiten: 35,- € (10,- €für Vereinsmitglieder)