



Walking inkl. Wirbelsäulentraining (mit und ohne Stock)

...schonendes Rückentraining, gespickt mit Mobilisierungsübungen und Spaß in der freien Natur.

Termine: MO und DO
jeweils 8:30 – 9:30 Uhr
Beitrag: á 12,-- zehn + eins gratis = € 120,--
Beginn: **Do. 16. Sep.**

Findet bei jedem Wetter statt.



Wirbesäulengymnastik

Veronika Stierand
Physiotherapeutin

Sie wird Ihren Körper, mit gezielten Übungen wieder in Schwung bringen.

Termine: Mi jeweils 9:00 Uhr
Röthis, kleiner Gemeindesaal
Beitrag: 70 Euro/Kursblock 6 Einheiten a 60 min.
Beginn: **Mi 15. Sep.**

Ihre Wirbelsäule, wird es Ihnen danken!

