



Wegen großer Nachfrage



DJK UNIVIERTEL

Neuer Kurs Rückenschule

Kurs zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.
Ziel ist, die relevanten Muskelgruppen zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem Alter als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird. Neben den regelmäßigen Übungen wird auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung im Alltag gefördert.

Ab Di. 17.01.2012

10 x von 18:00bis 19:00 Uhr

in der Sporthalle des BBW

Kosten: 50 € (Vereinsmitglieder zahlen die Hälfte)

Anmeldung: 08 21 / 59 15 11

Kursleitung: Jutta Scheffelhut
(ausgebildete Trainerin)

DJK UNIVIERTEL e.V.

Salomon-Idler-Straße 12

86159 Augsburg

www.djk-univiertel.de

