



Rückenwohl

KURZ, EFFEKTIV, KRÄFTIGEND

Rückenschmerzen gehören immer noch zu den Volkskrankheiten schlechthin. Dabei lassen sich mit einem Rückentraining die weitverbreiteten Schmerzen gut vermeiden. Denn: starke Rückenmuskeln stabilisieren die Wirbelsäule und sorgen so für eine schonende Entlastung der Bandscheiben!

TREFFPUNKT: **Raum Narzisse**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht**

START: **13.30 Uhr**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung, Handtuch**

ENDE: **14.15 Uhr**

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

MONTAG
02.01.

MONTAG
16.01.

MONTAG
09.01.

MONTAG
23.01.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.