



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**

START: **13:30 Uhr**

ENDE: **14:15 Uhr**

SCHWIERIGKEIT: **Leicht**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung, Handtuch**

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

DONNERSTAG

04.05.

DONNERSTAG

18.05.

DONNERSTAG

11.05.

DONNERSTAG

25.05.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.