



# 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  
**05.09.**

MONTAG  
**19.09.**

MONTAG  
**12.09.**

MONTAG  
**26.09.**

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.