



# 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**

TRAINER: **Martin Haudek/Emil Schild**

ENDE: **14.15 Uhr**

TEILNEHMERZAHL: **6 Personen (Max.)**

DAUER: **ca. 45 min.**

SIE BENÖTIGEN: **Sportbekleidung, Handtuch**

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

MONTAG

**27.11**

MIT  
EMIL SCHILD

MONTAG

**03.01**

MIT  
MARTIN HAUDEK

MONTAG

**10.01**

MIT  
MARTIN HAUDEK

MONTAG

**17.01**

MIT  
EMIL SCHILD

MONTAG

**24.01**

MIT  
EMIL SCHILD

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.