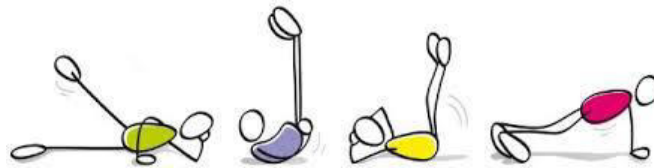




# Wirbelsäulengymnastik



**Wann:** Donnerstag um 18.30 – 19:30 Uhr

**Treffpunkt:** Turnhalle

**Dauer:** ca. 1 Stunde

**Wie:** Wirbelsäulengymnastik ist Rückentraining: Dazu gehören Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Diese sollen Beschwerden rund um die Wirbelsäule lindern und vorbeugen.

**Wer:** Brigitte Schäfer  
Tel. 09307/8102