



POSTSPORTVEREIN GRAZ

Mitglied des Allgemeinen Sportverbandes Österreich
A – 8055 Graz, Herrgottwiesgasse 260



Sektion: FIT SPORT

Wirbelsäulengymnastik (Rückentraining)

Unser **Wohlgefühl - Programm** zur Vorbeugung bzw. Regeneration von Rückenbeschwerden:

- **Mobilisieren bzw. Kräftigung der Rumpfmuskulatur**
- **Dehnen aller Muskelgruppen zur Vorbeugung muskulärer Disbalancen.**

Zeitraum: 1. Semester von 15.09.2020 – 22.12.2020
2. Semester von 10.01.2021 – 20.04.2021

Wann Dienstags von 19:00 – 20:30 Uhr

Wo: A S V Ö (kleine Halle) – Herrgottwiesg. 260

Kostenbeitrag pro

Semester: Für **PostSV Mitglieder:** € 30

Für **Gäste** des PostSV: € 45

1 x Schnuppern gratis !

Anmeldung: Bei Helmut Aschbacher unter 0316 / 28 23 44 bzw.
0664 / 16 36 283 oder direkt vor Ort.

Wir freuen uns auf Eure rege Teilnahme und wünschen Euch
viel Spaß beim Training !

Helmut Aschbacher

Martin Rauchenberger

(Sektionsleiter-Kursleiter)

(Kassier)