



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.**

<b>Zeitraum:</b>	<b>1.Semester von 2.10.-18.12 .2018</b>
<b>Wann</b>	<b>Dienstag von 19-20;30 Uhr</b>
<b>Wo:</b>	<b>A S V Ö (kleine Halle) – Herrgottwiesg. 260</b>
<b>Kostenbeitrag:</b>	Für PostSV Mitglieder: € 30 Für Gäste des PostSV: € 45
	<b>1 x Schnuppern gratis !</b>
<b>Anmeldung:</b>	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

Kurt Neuper