



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 und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Dehnen aller Muskelgruppen zur Vorbeugung muskulärer Disbalancen.

Zeitraum: 1. Semester von 29.Sept.. - 18. Dez.2026

2. Semester von 12. Jänn. - 6. April 2027

Wann: ACHTUNG! Dienstag neue Trainingszeit: 17:30-19:00

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

Kostenbeitrag pro Semester:

Für **PostSV Mitglieder:** € 40

Für **Gäste** des PostSV: € 55

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
(Sektionsleiter-Kursleiter)

Sabina Kelz
(Übungsleiterin)

Martin Rauchenberger
(Kassier)