



Sektion: FIT SPORT

Wirbelsäulengymnastik (Rückentraining)

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

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

Zeitraum: 1.Semester von 01.10.2019 bis 17.12.2019

Wann Dienstag von 19-20:30 Uhr

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

Kostenbeitrag: 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
(Sektionsleiter-Kursleiter)

Martin Rauchenberger
(Kassier)