



# 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 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)