



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 3.10.2023 – 19.12.2023
2. Semester von 9.01.2024 – 26.3.2024

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

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

Kostenbeitrag pro

Semester: Für PostSV Mitglieder: € 35

Für Gäste des PostSV: € 50

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)