



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 **28.09.2021 – 21.12.2021**
2. Semester von **11.01.2022 – 12.04.2022**

Wann **Dienstags von 19:00 – 20:30 Uhr**

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

Kostenbeitrag pro

Semester: 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

Martin Rauchenberger