

# *Gesunder Rücken*

## *Gezielte Wirbelsäulengymnastik*

mit **Monika Steinbichler**

**Aktives Rückentraining für Damen (auch Herren)**

**Aufbau und Kräftigung der stabilisierenden Wirbelsäulen-, Rumpf-, Bauch-, Beckenboden- und Fußmuskeln, dadurch können schon frühzeitig Bandscheiben- und WS-Schäden verhindert werden.**

# Wann ?

**Ab 3. Oktober 2011, jeden Montag**

**von 19,00 – 20,00 Uhr**

# Wo?

**Turnhalle Volksschule Zell (Hauptplatz)**



**Fit wie nix mit WIRBELIX !!**

**Gäste sind herzlich willkommen !**