

# Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Ein gesunder Rücken ist die Stütze unseres Körpers!



Der Kurs umfasst eine Vielzahl von gezielten Kräftigungs-, Dehnungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen unter Einbeziehung des ganzen Körpers, mit und ohne Geräten, um die Muskulatur von Bauch, Rücken, Schultern und Extremitäten aufzubauen und zu stärken. Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung werden geschult und verbessert ebenso wie die Gleichgewichtsfähigkeit.

**Wann: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr**

**Wo: Turnsaal VS Oberdrauburg**

Kursleiter:

Maria Lerchster Tel. 0664 12 12 208

staatl. geprüfter Fitlehrwart