

Wirbelsäulengymnastik

bei Eva, Tina & Maxim



Montag, 09:15 - 10:00
Dienstag, 09:30 - 10:15
Dienstag, 19:30 - 20:15
Mittwoch, 09:00 - 09:45
Mittwoch, 19:30 - 20:15
Freitag, 08:45 - 09:30



BTW - Gymnastikhalle

Zum Freibad 21
32257 Bünde

Programm

- Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates
- Übung und Festigung von Bewegungsmustern, die es erleichtern rückengerecht und schmerzfrei durch den Alltag und Beruf zu kommen
- Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die vorsorglich etwas für ihren Rücken tun wollen, oder sich schon mit leichten Beschwerden plagen



Für Vereinsmitglieder kostenlos

Informationen:
Tel.: 05223/163066-0