

## DJK Marktsteinach

Rücken-Fit-Kurs ab 22.10.2012

Richtig stehen, sitzen, bücken, heben, tragen und gezielt Rücken und Bauch zu kräftigen - das müssen die meisten Menschen erst wieder erlernen, die Probleme mit der Wirbelsäule haben. Die richtige Rückengymnastik regelmäßig ausgeführt, ist das A und O.

Kursprogramm „Rücken-Fit“

Wo: DJK Marktsteinach, Turnhalle

Wann: Montag(8 x)

Start: 22.10.2012 20.00 Uhr

Leitung: Steffi Lößer, Ausgebildete Physiotherapeutin

Nähere Auskunft und bei Rückfragen wenden Sie sich bitte telefonisch an Sigrid Herder, Tel 09727 /1563, Anmeldung ebenfalls bei Sigrid Herder. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.