

Rückenfit

- Dient dem Aufbau der Haltungskompetenz
 - Sind ausgleichende Übungen gegen Rückenschmerzen
 - Trainiert die Gelenkbeweglichkeit
 - Mildes Herz-Kreislauftraining
 - Mobilisierung und gezieltes Muskeltraining
-

Beginn: Montag, 25. September 2023, 19:15 Uhr
Danach folgen 9 Stunden,
immer montags von 19:15-20:15 Uhr

Kurskosten: nur für Vereinsmitglieder → 50€

Leitung: Pia Möseneder
diplomierte Rückenfittrainerin

Veranstaltungsort: Turnsaal der Volksschule St. Konrad

Anmeldung: unter dem Link:
<https://www.tsv-stkonrad.at/events/>

Ich freue mich auf viele motivierte TeilnehmerInnen !!!