



WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97



RÜCKEN SPEZIAL "PLUS"

Rückenschmerzen müssen nicht sein.

Unser „Rücken Spezial“ kombiniert rückenspezifische Übungen aus verschiedenen Programmen, die den Bewegungsapparat im Rückenbereich ganzheitlich und nachhaltig stärken.

Bewegung, Spannung und Entspannung mobilisieren ihren Rücken, vom Hals bis zur Lende. Ziel ist die Beschwerdefreiheit – für erhöhte Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität.

Der „Plus“ Kurs setzt bestimmte Bewegungsformen voraus und die Intensität der Übungen wird gesteigert.

NEU

Wann ?	dienstags ab 23.08 – 13.12.2016 (15 x)
Uhrzeit:	16.30 – 17.15 Uhr
Wo?	Turnhalle Gottl.-Heinrich-Str.
Leitung:	Lars Siller
Schnupperpreis:	15,00 € - für Mitglieder 75,00 € - für Nichtmitglieder (Sie sparen bis zu 50%)
Anmeldung:	unter Kurs-Nr. 8213-44 in der Geschäftsstelle