

Rücken-Fit

Im SuS Vehrte

Ein Fitnessprogramm zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden

Inhalte: Kräftigungs -und Dehnungsprogramm speziell für die Rumpfmuskulatur, Bewegungsspielen, Wissensvermittlung, Entspannung und Nordic-Walking

Ort: **Sporthalle am Vehrter Kirchweg**
mittwochs, 08.02. – 12.04.2017
20.00–21.00 Uhr, 10 Termine

Geeignet für Personen mit leichten Rückenbeschwerden und für alle, die etwas für die Fitness tun möchten

Kursleitung:

Veronika Bode, Sportlehrerin und Rückenschulleiterin

- Kosten des Angebotes für Nichtmitglieder des Vereins 60,00 €
- für Mitglieder des SuS Vehrte entstehen keine Kosten

Anmeldung und Information bei Veronika Bode:

Tel. 05406-2885

Mobil 0179-1071857

oder e-mail: veronika-bode@t-online.de