

Tag der Rückengesundheit am 15.03.2019

**Fitnesscheck für die Wirbelsäule um
10:00 und 14:00 Uhr**

Vortrag von Evi Groebel um 18:00 Uhr

Rückenfit Kurse den ganzen Tag:

8:30 Uhr; Rückenfit mit TRX (60 Min)

10:45 Uhr; Rückenfit (60 Min)

15:00 Uhr; Rückenfit mit Flexibar (15 Min)

16:00 Uhr; Rückenfit mit Theraband (15 Min)

18:15 Uhr; Rückenfit im Functional Zirkel (60 Min)

19:00 Uhr; Rückenfit (60 Min)

**Interessenten können den ganzen Tag zum Thema
Rückengesundheit auf unser Trainerteam zukommen**