

RÜCKENSCHULE

Einseitige Bewegungen und Bewegungsmangel führen zu Muskelabbau und Rückenschmerzen.
Durch gezielte Kräftigungsübungen wird der Rumpf schonend stabilisiert.
Das Engagement für die eigene Gesundheit zahlt sich aus.

Sporthalle Kleinvollstedt

Dienstag von 20.00 - 21.00 Uhr



Jacqueline Bülow
04330 999 453

Der 1. Kurs beginnt am 10. März 2009.

Der 2. Kurs beginnt am 12. Mai 2009.

Die Kurse finden einmal wöchentlich statt und bestehen aus 8 Einheiten.

Die Kursgebühr beträgt pro Kurs 30,- €, Vereinsmitglieder zahlen 20,- €.

Anmelden unter **BSV-Geschäftsstelle 04330-999 453** oder **bsv-geschaefsstelle@web.de**

Später einsteigen möglich.

BSV ein Leben lang

