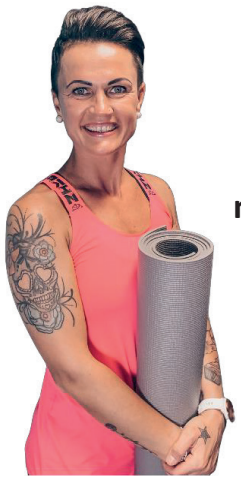
„STARKER RÜCKEN – BEWEGLICHER DURCHS LEBEN“

Warum solltest du bei der Wirbelsäulengymnastik dabei sein?

- weil ein starker Rücken den Alltag leichter macht
- weil Beweglichkeit Lebensqualität bedeutet
- weil du Verspannungen lösen & Schmerzen vorbeugen kannst
- weil eine aufrechte Haltung Selbstbewusstsein ausstrahlt
- weil Bewegung die beste Investition in deine Gesundheit ist

Wirbelsäulengymnastik ist eine Einheit mit dem Gymnastikball und entspannter Musik.
Kräftige deine Rumpfmuskulatur, stabilisiere und mobilisiere deine gesamte Wirbelsäule.
Erlerne richtiges Sitzen, schonendes Heben & Tragen für deinen Alltag.

**Mach den ersten Schritt zu einem starken Rücken,
mehr Beweglichkeit & einem aufrechten Lebensgefühl!**



8 geführte Einheiten in der Gruppe

im Herbst Oktober & November 2026
mit Dipl. Wirbelsäulentrainerin Kveta Lang

Dienstag 09:00-09:55 Uhr
06.10./ 13.10./ 20.10./ 27.10./
03.11./ 10.11./ 17.11./ 24.11.2026

Mitzubringen: saubere Turnschuhe oder Socken / bequeme Sportbekleidung / Handtuch

Trinkflasche / Gesamtpreis € 80,-

Anmeldung bis **31.08.2026**
(begrenzte Teilnehmerzahl mit max. 20 Personen!!! Auch für Nichtmitglieder möglich)
unter: 0660 / 60 77 295 oder office@cityfit.at

ROHRBACH BERG Voller Leben

Gesundes