



# VITALE FITNESS

ab Herbst 2023



## Rückenfit Gymnastik mit Kerstin

Einseitige Belastungen, Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen sind uns allen ein Begriff. Variantenreiche Trainings bringen den Körper in Schwung und fördern das Wohlbefinden. Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 18 Jahren.

WO: Im Turnsaal der VS Schiltern

WANN: immer Mittwoch, um 18.30 Uhr

TERMINE: 15 Kurseinheiten: 13.09. | 20.09. | 27.09. | 04.10. | 11.10. | 18.10. | 25.10. | 08.11. | 22.11. | 29.11. | 13.12. | 20.12. | 10.01. | 17.01. | 24.01.

KURSGEBÜHR: 120 € Kursgebühr für USV Schiltern Mitglieder

ANMELDUNG: bis 3.9.2023 bei Annemarie Maurer (0664/504 68 28)