



BEWEGUNG LEBEN
— seit 1897 —

WIRBELSÄULEN GYMNASTIK

Freitag
08:45 - 09:45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik ist die **Beste Vor- und Nachsorge** gegen **Rückenschmerzen**. Ziel ist es ein **rückengerechtes Verhalten** zu vermitteln und die **wichtigsten Muskelgruppen** in dem Bereich zu stärken.

ANMELDUNGEN: dialog@tv-oeffingen.de / Telefon: 0711 / 511 707
WO: Sporthalle 2, Albert-Eise-Weg 3, 70736 Fellbach
MITBRINGEN: Sportkleidung & Wasserflasche