

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Wirbelsäulengymnastik

Ein neuer Weg zu einem fitten Rücken mit oder ohne Geräte.

Tönisvorst-St. Tönis Sportstätte Ostring 1

Mo. 09:15-10:00 Uhr
Damen und Herren
„Bei uns ist Power angesagt“

Mo. 10:15-11:00 Uhr
Damen und Herren
„Bei uns ist Power angesagt“

Mo. 17:15-18:00 Uhr
Damen und Herren
„Bei uns ist Power angesagt“

Mo. 18:15-19:00 Uhr
Herren
„Bei uns ist Power angesagt“

Mo.: 19:15-20:00 Uhr
Damen
„Bei uns ist Power angesagt“

Di.: 08:15-09:00 Uhr
Damen und Herren
„Bei uns ist Power angesagt“

Di. 09:15-10:00 Uhr
Damen und Herren
„Bei uns ist Power angesagt“

Di. 16:15-17:00 Uhr
Damen
„Bei uns ist Power angesagt“

Di.: 17:15-18:00 Uhr
Damen
„Bei uns ist Power angesagt“

Di. 18:15-19:00 Uhr
Damen und Herren
„Bei uns ist Power angesagt“



Trainerin
Barbara Meetz
Tel.: 02151/798525

Bewegung statt Schonung heißt die neue Zauberformel für einen schmerzfreien Rücken. Damit Sie auch wirklich nie die Haltung verlieren.

Die drei Weisen der Aktivierung:

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – so wird Ihr Rücken zur schmerzfreien Zone, und Sie sprühen vor Energie. Alles wird plötzlich leichter.

Muskelpower für den Rücken:

Starke und leistungsfähige Muskeln sind nicht nur etwas für das Auge. Sie stabilisieren Ihren Rücken und halten ihn zugleich flexibel.