

**Wir sind  
sportlich  
aktiv**



## **Wirbelsäulengymnastik**

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

**Tönisvorst-St. Tönis  
Sportstätte Ostring 1**

Trainerin  
Barbara Meetz  
Tel.: 02151/798525

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“

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.