



Das Studio für medizinische Fitness

# Wirbelsäulengymnastik

Klassische Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung, Stabilisierung  
und Mobilisierung des Rumpfes



## Informationen zum Kurs

Dienstag, 18.00 – 18.45 Uhr  
Donnerstag, 9.30 – 10.15 Uhr  
Kursleitung: Fitnesstrainer

Fortlaufender Kurs  
Einstieg jederzeit möglich  
Wo: Dülken, Lindenallee

**Nur mit Voranmeldung!**  
Mitglieder frei; Nicht-Mitglieder über 10er-Karte