



# WIRBELSÄULENTRAINING

mit Gerlinde Redl

(Dipl. Body-Vitaltrainerin)

... Muskelaufbau ...

... Entspannung der Wirbelsäule ...

... Ausgleich der Muskelgruppen ...

Ein sanftes Muskelaufbautraining für den ganzen Körper zur Entlastung der Wirbelsäule. Trainingsziel ist es speziell die Muskelgruppen der Körperrückseite als auch der Körpervorderseite im gleichen Ausmaß zu kräftigen um eine nachhaltige Entlastung zu erreichen. Zur Abrundung und für einen nachhaltigen und langfristigen Erfolg gehören dazu auch die entsprechenden Dehnungsübungen.

**Wann:** jeweils Mittwoch 17:30 Uhr – ab 23.09.2020

**Wo:** Bewegungsraum (im UG des Georgsaal)

**Preis:** € 70

für 10 Einheiten (je 50 min)

Anmeldung bitte bei Gerlinde Redl – 0676 / 51 79 535 (Anruf oder SMS/WhatsApp unter Angabe von Vor- und Nachnamen)