

Präventive Rücken- und Funktionsgymnastik



Nach der Sommerpause geht es weiter!

Wir haben mit Frau Astrid Entspannungspädagogin gewonnen. In der guten Kurspraxis werden mit und Muskeltraining Rücken-, Schulter- und Nackenbereich gezielt gekräftigt und so Fehlbelastungen und Verspannungen entgegengewirkt.



Meijerink eine erfahrene als neue Kursleiterin Übung der bisherigen funktionsgerechten Übungen

**Immer Mittwochs, ab dem 14. September 2011,
Turnhalle der Gesamtschule am Lindenplatz
Kurs I 18 h Kurs II 19,15**

**Auskunft und Beratung:
Kursleiterin Frau Meijerink 02137- 998 184**