



# Starker Rücken, bewegliche Faszien & Rückenyoga

ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für alle, die Körper, Tiefenmuskulatur und Faszien, von Kopf bis Fuß stärken, mobilisieren, stabilisieren, dehnen und entspannen wollen.

Wöchentlich wechselt das Starker Rücken & bewegliche Faszien Training (60 min) mit Rückenyoga (75 min) ab.

Start: Mo, 26. August 2019 16.30 – 17.30/45 Uhr  
(kein Training am 23. & 30. September)

Dauer: **7 x 60 min & 6 x 75 min**

Ende: Mo, 02. Dezember 2019

Wo: VT Sporthalle

Leitung: Stephanie Kleber

Gebühr: Mitglieder 28 € /Nichtmitglieder 56 €

## Anmeldung erforderlich

- E-Mail [verein@vt-ft.de](mailto:verein@vt-ft.de)
- Tel. 06238 / 989362, dienstags von 18-20 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 10 TN

Maximalteilnehmerzahl: 16 TN

Überweisen der Kursgebühr vor Kursbeginn.

Kursangebot