



TuS Appen

Wirbelsäulengymnastik

Jeden Mittwoch

10.00 - 11.00 Uhr

Turnhalle Appen

Konzentriertes, ruhiges Ganzkörpertraining für die Wirbelsäule. Die Schwerpunkte, Mobilisation, Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung sorgen für einen beschwerdefreien Rücken und bauen Stress ab.

Weitere Infos und Anmeldungen unter:

TuS Appen Geschäftsstelle 04101-29159