



RÜCKEN-FIT – BEWEGEN STATT SCHONEN

Rückenschmerzen müssen nicht sein – wir beugen vor!

In den 12 Kursstunden wollen wir unsere Muskeln lockern, dehnen, kräftigen, unsere Koordination verbessern und ... entspannen.

Geübte und Ungeübte, Frauen und Männer sind uns gleichermaßen willkommen.

FIT UND GESUND

Dieser Kurs ist ausgezeichnet mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ und wird von den Krankenkassen unterstützt.

Es handelt sich hier um ein Ganzkörpertraining, welches neben den Elementen des Kurses „Rücken-Fit“ auch das Ausdauertraining beinhaltet.

Neue Kurse (alle in der Jahnhalle Siegen, Margarete Lenz Str. 12) fangen an:

Rücken-Fit

dienstags v. 1.9. - 1.12.2026 (12x) - 9.00 – 10.00 Uhr

donnerstags Kurs I und II v. 27.8. - 26.11.2026 (12x)

Kurs I von 9.00 – 10.00 Uhr, Kurs II von 10.15 – 11.15 Uhr

Fit und Gesund

freitags - von 18.30 – 19.45 Uhr - vom 4.9. - 27.11.2026

Ursula Simon, Tel. 0271/84460 – E-Mail ulosimon@gmx.de