



RÜCKEN-FIT – BEWEGEN STATT SCHONEN

Rückenschmerzen müssen nicht sein – wir beugen vor!

**In den 10 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

(nicht in den Herbstferien v. 13.10. - 25.10.25)

dienstags v. 2.9. - 18.11.25 (10x) - 9.00 – 10.00 Uhr

donnerstags Kurs I und II v. 4.9. - 20.11.25 (10x)

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 29.8. - 28.11.25

(Änderungen vorbehalten)

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

