



Skiclub St. Blasien 1896 e.V.

Rückenaktiv-Training am Dienstag, den 14.01.2025

Treffpunkt: **Dienstag, 14.01.2025** **09:00 und 10:00 Uhr**
St. Blasien - Kursaal

Unter dem Motto „Fit in den Tag“ beginnt am Dienstag, den 14.01.2025 ein neuer Kurs für Rückenaktiv-Training unter der Leitung von Karin Engesser.

Ziel dieser Gymnastik ist, durch gezielte Kräftigungs- Dehn- und Beweglichkeitsübungen Rückenproblemen vorzubeugen und die gesunde Muskulatur funktionsfähig zu erhalten.

Trainiert wird in 2 Gruppen, von 9-10 Uhr und von 10-11 Uhr im Kursaal in St. Blasien.

Auch Nichtmitglieder und Gäste sind herzlich willkommen.

Informationen und Anmeldung: Karin Engesser
Tel.: 07672 / 2621