

# Rücken Fit

## LINDERUNG VON RÜCKENBESCHWERDEN

Wann	jeden Mittwoch
Zeit	08.25-09.20 Uhr
Ort	Forum GYM
Kursleitung	Barbara
<b>Kurskosten</b>	CHF 150.00 (10er Abo) alle Forum Gym-Abos gültig (siehe separate Preisliste)

*Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Durch aktives Aufbautraining wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt und durch gezielte Haltungsschulung sowie Entlastungsstellungen können Rückenbeschwerden weitgehend gelindert werden.*

**NEU – NEU – NEU**

