

Kursreihe

Rücken- Wellness

Sanft mobilisierende und leichte
kräftigende Übungen für die
gesamte Wirbelsäule.

Sicheres Basisprogramm für alle,
mit oder ohne Beschwerden.



**ab Donnerstag,
05. November**



09:00 bis 10:00 Uhr



Studio Turnhase



18 € für 6 Einheiten



Anmeldungen und weitere Infos unter:



04284 228



kirchbach@ktn.gde.at



0676 710 44 26

**Andrea Graßlober -
Kursleiterin**