



Wirbelsäulen Gymnastik

Oktober bis Dezember

im **Okt** 7, 14, 21, 28 **Nov** 4, 11, 18, 25 **Dez** 2, 9, 16

von **19:00 bis 20:00 Uhr**

im **Kath. Pfarrsaal, Alte Rathausstraße 1a**

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Training für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Sie beugt einseitigen Belastungen vor und stärkt die Rumpfmuskulatur.

Entsprechend den geltenden behördlichen Kontakt- und Hygienevorschriften treffen wir uns im Kath. Pfarrsaal.

Gymnastikmatte mitbringen.

Gebühr 2,50 € für Mitglieder von Kneipp-Vereinen, 3,50 € für Gäste



Sabine Gentner
Physiotherapeutin

 **Verein**
Kneipp
aktiv & gesund
Prien am Chiemsee e.V.
www.kneippvereinprien.de