

# Rückenfit mit bodyart

- ✓ gezieltes Training zur Stärkung der Rückenmuskulatur
- ✓ Verbesserung der Haltung
- ✓ Vorbeugung und Lösen von Verspannungen
- ✓ Linderung von Rückenbeschwerden
- ✓ effektive Übungen unter professioneller Anleitung



-  **Bewegungskurs in der Gruppe**
-  **Montags, 19.00 Uhr, ab 23.09.2024**
-  **MS Hitzendorf (außer Ferien)**
-  **Anmeldung; SU FIT is HIP**
-  **Tel: 0699/ 1278 4252**



**Trainerin: Monika ZENGERER**  
diplom. Fitnesstrainerin