

# Sommerspecial: Alltags-Fit 60+

für Jeder **MANN** und Jeder **FRAU**

Donnerstags 9-10 Uhr  
28.06. + 05.07. + 12.07.



Rückenprobleme gehören zu den am häufigsten genannten Beschwerden von Erwachsenen jeglichen Alters. Obwohl die Ursachen sehr verschieden sein können, ist die Lösung meistens sehr einfach: **Sport für eine gestärkte Rückenmuskulatur**. Mit einfachen Übungen wollen wir Ihren Rücken kräftigen und Sie somit fit für den Alltag machen.

**Keine Anmeldung erforderlich!**