



# Skiclub St. Blasien 1896 e.V.

## **Rückenaktiv-Training am Dienstag, den 27.09.2011**

**Treffpunkt:** **Dienstag, 27.09.2011 09:00 und 11:00 Uhr**  
St. Blasien - Haus des Gastes, Rudolf-Eberle-Saal

Unter dem Motto „Fit in den Tag“ beginnt am Dienstag, dem 27.09.11 ein neuer Kurs für Rückenaktiv-Training unter der Leitung von Karin Engesser.

Ziel dieser Gymnastik ist, durch gezielte Kräftigungs- Dehn- und Beweglichkeitsübungen Rückenproblemen vorzubeugen und die gesunde Muskulatur funktionsfähig zu erhalten.

Trainiert wird in 2 Gruppen, vom 9-10 Uhr und von 10-11 Uhr im Rudolf-Eberle-Saal im Haus des Gastes in St. Blasien.

**Informationen und Anmeldung:** Karin Engesser  
Tel.: 07672 / 2621