



Neu am Montag!

Sanfter Rücken Flow

-Zeit für Gesundheit und Wohlbefinden-



gesundheitsfördernde Übungen

Mobilisation der Wirbelsäule

Förderung von Kraft & Koordination

Verspannungen lösen

**Vereinsheim des TSV Sprötze
(Königsstraße 25, Sprötze)**

Montag 9:00 – 10:00 Uhr

Für die mobilisierenden und beruhigenden Übungen benötigst Du eine
Matte, Handtuch & etwas zu Trinken.

Vereinsbeitrag gemäß Gebührenordnung, Sparte Gesundheitssport.

Weitere Infos und Anmeldung bei Sabine 0178 – 37 10 696
(Dipl. Yogalehrerin & Pilatetrainerin)

TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!