



# Einladung zum Rückenfit

**Ziel:** Gemeinsam wollen wir den gesamten Körper, besonders unseren Rücken lockern, stabilisieren, kräftigen und dehnen.

**Mitzubringen ist:** Bequeme Sportbekleidung  
Eigene Matte wenn vorhanden

**Wann:** Jeden Mittwoch ab 09.01.2019 bis 06.03.2019  
von 19:00 bis 20:00 Uhr im Turnsaal Allerheiligen



## rückenfit

Für Unfälle und Verletzungen wird nicht gehaftet.

Gratis für alle Mitglieder der Sportunion Allerheiligen.  
Kosten für nicht Mitglieder 10 € pro Teilnehmer

**AUF EUER KOMMEN FREUEN SICH**  
Brigitte Pichler und Sonja Leimlehner