







# RÜCKENFIT

Gezielte Bewegung für einen gesunden Rücken,  
Stabilität und Haltung

- ▶ Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur
- ▶ Erlernen von Grundübungen
- ▶ Stabilitätsübungen
- ▶ Für alle Levels



Juli + August + September 2026

-  Wann: Donnerstag, 15:45 - 16:45 (ab 02.07., Feiertage ausgenommen)
-  Wo: Turnsaal der Gesundheits- und Krankenpflegeschule
-  Kosten: € 30,00
-  Anmeldung: persönlich in der örtlichen Personalvertretung  
**Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**