



Die krummen Touren
der Wirbelsäule

RÜCKENFIT

Wirbelsäulengymnastik

Rücken-, Schulter-, Nackenschmerzen
vermeiden oder los werden?

Mit diesem gezielten und funktionellen Übungsprogramm stärken
Sie Ihre Muskulatur, bauen Verspannungen ab und werden beweglicher.
Bringen Sie Ihren Rücken und sich selbst in Balance!

Gesundes üben mit viel Spaß
in entspannter Atmosphäre!

Anmeldung & Fragen unter

- www.zeitraeume-koeln.de
- info@zeitraeume-koeln.de
- Tel.: 0221-560 70 27

Die Kurse finden gut erreichbar und zentral in der
Wallstraße 80 in 51063 Köln-Mülheim statt.

Kleine Gruppen mit individueller Betreuung!

Ute Hagen-van Eeden • Dipl.- Sportwissenschaftlerin • Entspannungspädagogin (BTB) • Yogalehrerin Advanced (IYGK)

info@zeitraeume-koeln.de • www.zeitraeume-koeln.de

