



**Verein für Bewegungsspiele  
1928 Wilden e.V.**  
[www.vfb-wilden.de](http://www.vfb-wilden.de)

---

---

# Wirbelsäulenschonende Funktionsgymnastik

Unter diesem Motto steht ein Kurs, den der Sportverein VfB Wilden **im Frühjahr 2018** anbietet.

Die Teilnehmer lernen, wie man sich rückengerecht verhält und wie man die Rückenmuskulatur stärken kann, um gesundheitlichen Problemen durch Bewegungsmangel vorzubeugen.

**Kursdauer: 8 Einheiten ab 7. März 2018**

**Termine: Mittwochs von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr**

**Ort: Turnhalle Wilden**

**Leitung: Juliane Urban, staatl. gepr. Krankengymnastin**

Es wird eine Kursgebühr in Höhe von 35 € erhoben. Für Mitglieder des VfB Wilden ist der Kurs gebührenfrei.

Verschiedene Krankenkassen gewähren Vergünstigungen wie Zuschüsse, Bonuspunkte o.ä.

Nähere Informationen und Anmeldungen bei:

Kursleiterin Juliane Urban, Tel. 02739/7278