



**Verein für Bewegungsspiele
1928 Wilden e.V.**
www.vfb-wilden.de

Wirbelsäulenschonende Funktionsgymnastik

Unter diesem Motto steht ein Kurs, den der Sportverein VfB Wilden **im Herbst 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 26. September 2018

**Termine: Mittwochs von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
(mit Ausnahme der Herbstferien)**

Ort: Turnhalle Wilden

Leitung: Juliane Urban, staatl. gepr. Krankengymnastin

Es wird eine Kursgebühr in Höhe von 30 € 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