



# Neues Kursangebot ab 14. März 2022 Rückenfit und Entspannung

Förderung der Stabilität, Beweglichkeit und Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates.  
Im Anschluss lernen wir zu entspannen.

- Zeit:** montags von 17.00 bis 18.30 Uhr
- Einheiten:** 10 Kurseinheiten à 1,5 h
- Ort:** Gymnastikhalle des Postsportvereins e.V. Mainz  
Dr. Martin-Luther-King-Weg 17 (neben der Eissporthalle)
- Kursgebühr:** 85,00 € (75,00 € für Mitglieder)  
Die Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig.
- Kursleitung:** Ursula Schunk  
Gymnastiklehrerin, Rücken-Fit Trainerin
- Voraussetzung:** die Coronabestimmungen, die zu diesem Zeitpunkt gelten werden
- Anmeldung:** Geschäftsstelle des Postsportvereins e.V. Mainz  
Tel. 06131 – 23 45 45  
(Mittwoch: 15 – 17 Uhr, Freitag: 11 – 13 Uhr)  
[info@postsvmainz.de](mailto:info@postsvmainz.de)  
[www.postsvmainz.de](http://www.postsvmainz.de)