



# Rückenfit und Entspannung

## **NEU ab 30.05.2022**

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

Zeit: **i.d.R. montags von 17.00 bis 18.30 Uhr**

Einheiten: **8 Kurseinheiten à 1,5 h**

Termine: **30.05., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 09.07 (Samstag)., 11.07., 18.07.2022**

Ort: Gymnastikhalle des Postsportvereins e.V. Mainz  
Dr. Martin-Luther-King-Weg 17 (neben der Eissporthalle)

Kursleitung: Ursula Schunk ( Gymnastiklehrerin, Rücken-Fit Trainerin)

Kosten: 60,00 € (70,00 € für Nicht-Mitglieder)  
Die Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig.

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)