



# Rückenfit und Entspannung

## NEUER KURS ab 02.11.2022

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

- Zeit: **i.d.R. mittwochs von 15.45 Uhr bis 17.15 Uhr**
- Einheiten: **8 Kurseinheiten à 1,5 h**
- Termine: **02.11., 09.11., 16.11., **Achtung Samstag 19.11.** ab 11.00 – 12.30 Uhr, 23.11., 30.11., 07.12. und 14.12.2022**
- 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  
(Dienstag: 15 – 17 Uhr, Freitag: 11 – 13 Uhr)  
[info@postsvmainz.de](mailto:info@postsvmainz.de)  
[www.postsvmainz.de](http://www.postsvmainz.de)