Ludwigshafen
Stadt am Rhein

11.06.2018

Rücken-Fitness im Vital-Zentrum

Jeden Freitag von 14 bis 15 Uhr bietet Doris Weiß im Vital-Zentrum, Raiffeisenstraße 24, den Kurs "Rücken-Fitness" an. Dabei stehen Übungen zur Kräftigung der Rücken- und der Beckenbodenmuskulatur auf dem Programm. Außerdem vermittelt Weiß, wie man sich im Alltag rückengerecht verhalten kann.

Pro Termin zahlen Teilnehmende zwei Euro.