

03.05.2024

## Rücken-Fitness



Der Rücken hat ständig den Belastungen der modernen Gesellschaft entgegenzuwirken. Das Erlernen von rücken-gerechtem Verhalten im Alltag ist daher für unser Wohlbefinden von besonderer Bedeutung. In diesem Rahmen werden auch Übungen im Bereich der Beckenbodengymnastik angeboten. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.  
Leitung: Doris Weiß  
Termine: jeweils freitags, 14 bis 15 Uhr  
Kein Kurs am 24. Mai  
Kosten: 2 Euro pro Veranstaltung

Vital-Zentrum, Raiffeisenstraße 24, 67071 Ludwigshafen Oggersheim

**Datum:** 03.05.2024 / 14:00 bis 15:00 Uhr