



**Türmchenfit Institut**

Forschungs- und Bildungsverein  
rund um die Themen ganzheitliche Gesundheit  
sowie Selbsthilfe für mehr Lebenslust  
ZVR:1144909608

# **Wirbelsäulen-Fit mit Bück- und Hebetraing**

**Mittwochs um 16 Uhr 45**  
**ab 21. Februar 2024**

**Volksschule Untermittendorf**  
**Ruden**

Mitbringen:  
bequeme Kleidung  
Turnmatte ev. Therraband

Trainerin: **Monika Renner, Physiotherapeutin**  
Anmeldung: **06707017743**

Förderbeitrag: 10-er Block € 90,- / Einzel € 10,-

PREISEMPFEHLUNG