



## „ Gutes für den Rücken “

Es erwartet Dich ein vielseitiges, funktionelles Körpertraining. Rumpfstabilisation, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Arbeit am Schultergürtel und das Spiel mit dem Gleichgewicht sorgen insgesamt für eine verbesserte Aufrichtung und ausgeglichene Spannung im Körper.

Verschiedene Entspannungsübungen runden das abwechslungsreiche Programm ab.

Für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

### Kursleiterin: Christiane Jaschiniok

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BDY / EYU, Shiatsu praktikerin / Autorin

**Donnerstags  
11:15 - 12:15 Uhr  
im IBM Klub**

Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Okt	Nov	Dez
10.	7.	7.	4.	2.	20.	4.	1.	10.	7.	5.
17.	14.	14.	x	9.	27.	11.	8.	17.	14.	12.
24.	21.	21.	x	16.	x	25.	15.	31.	21.	19.
31.	28.	28.	x	23.	x	x	22.	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	29.	x	x	x

**Anmeldung im Büro  
des IBM Klub**