

# Kraft und Rücken

## Sportangebot für Männer



**Montags**

**18.00 – 18.50 Uhr**

**Funktionelles Ganzkörpertraining (Mobilisation, Kräftigung, Dehnung),  
unterstützt durch Pilatesübungen.**

**Sportangebot für Männer jeden Alters.**



**Zur Sportstunde bitte Handtuch und Getränk mitbringen.  
Nichtmitglieder sind zum Testen herzlich eingeladen.**

**Falls ihr vorab Fragen habt: 08193/99 80 46**

**Ich freu mich auf euer Kommen!**

**Heidi Schadl**