



WIRBELSÄULEN GYMNASTIK

08.04. BIS 06.05.2026

18:30 UHR

TURNSAAL VOLKSSCHULE SILLIAN



Wirbelsäulengymnastik – gemeinsam stark für einen gesunden Rücken. Mit gezielten Übungen stärken wir Rücken und Rumpf, verbessern die Beweglichkeit und fördern eine gesunde Haltung. Ob zur Prävention oder zum Ausgleich im Alltag – Ihre persönlichen Ziele stehen im Mittelpunkt. Machen Sie aktiv mit, motivieren Sie sich gegenseitig und erleben Sie, wie gut Bewegung in der Gruppe tut.

Kursleiterin: **Julia Walder**
Physiotherapeutin

Termine: Mi 8.4., *DO!* 16.4., Mi 22.4.,
Mi 29.4., Mi 6.5.

Kosten: € 60,-

INFOS UND ANMELDUNG:

www.erwachsenenschulen.at/sillian

Barbara Kraler: 0680/2012501, es-sillian@tsn.at