



**GESUNDES**  
ALTMELON |



# „RÜCKENFIT“

**Aufwärmen & Koordination; Lockerung & Entspannung;  
Haltung & Bewegung (Kleingeräte-Übungen)**

**5 Einheiten**

- Kursbeginn:** ab 25. Februar 2025, jeweils dienstags  
von 19<sup>00</sup> bis 20<sup>00</sup> Uhr
- Kurskosten:** € 50,-- (ev. Förderung durch die Gesunde Gemeinde Altmelon)
- Kursort:** Volksschule Altmelon – Turnsaal
- Kursleiterin:** Renate Hahn (Dipl. Wellnesstrainerin)
- Ausrüstung:** bequeme Sportbekleidung, ev. Turnschuhe  
Unterlage mitnehmen
- Anmeldung:** Andrea Strohmayer, Tel.: 0676/6532020  
Renate Hahn, Tel.: 0664/4801492