



1. FCN-SKI

Wirbelsäulen-Gymnastik

- Ort:** Nürnberg
Valznerweiherstraße 200 auf dem Clubgelände
- Wann:** ab 20.03.2017
immer Montag von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
- Inhalt:** Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule und ihre benachbarten Gebiete. Nicht nur für Menschen, die unter Verspannungen leiden, sondern auch als vorbeugende Maßnahme geeignet.. Auch Senioren sind herzlich beim Training willkommen.
- Treffpunkt:** Sporthalle gegenüber Schwimmbad
- Kosten:** 50.-€ Beitrag pro 10 Einheiten
Mitglieder Skiabteilung gratis
- Nähere Infos:** Anja Stettner-Danker Tel. 0175/2430361

