

**Rundrücken, Hohlkreuz,
Bandscheibenvorfall, Isg-
Beschwerden..?**

Körperglück*

CANTIENICA®

METHODE FÜR KÖRPERFORM UND HALTUNG

DAS RÜCKENPROGRAMM

Einen starken Rücken trainieren

Ihre Schmerzfreiheit zurück erobern

Beweglichkeit und Geschmeidigkeit bis ins hohe Alter erhalten

Bessere Körperhaltung, Leichtigkeit und Körperfreude

AB 18. Februar 2026

5 EINHEITEN

Jeweils mittwochs

von 17:30-18:30 Uhr

Kosten:

€ 135,-

SoViSta Mitgliederpreis:

€ 100,-

Wo:

Turnsaal Volksschule

Strenge

ANMELDUNGEN UNTER:



SoViSta
Family

Sollte es dir aus finanziellen Gründen nicht möglich sein teilzunehmen, melde dich. Wir finden eine Lösung.