



# Fit in den Morgen

Wirbelsäule und Kräftigung 60+  
mit Gerlinde Redl (Dipl. Body-Vitaltrainerin)

... gezielt aktivieren ...

... mobilisieren ...

... bewegen ...

Ein sanftes Muskelaufbautraining mit Kräftigung und Stärkung der Wirbelsäule, des Rückens und des gesamten Körpers, welches gezielt die Altersgruppe 60+ ansprechen soll. Im Rahmen des Trainings wird wöchentlich die Intensität und Art der Übungen erweitert, aber auch individuell an die Teilnehmer angepasst.

**Wann:** jeweils Donnerstag 09:30-10:20 Uhr – ab 27.01.2022

**Preis:** € 75 (für 10 Einheiten je 50 min)

**Wo:** Bewegungsraum (im UG des Georgsaal)

**Mitzubringen:** Matte sowie Pilates Ball (leichter Ball, etwas kleiner als ein Fußball) sind vorhanden, wenn gewünscht gerne eigene mitnehmen; Handtuch mitbringen

---

Anmeldung bitte bei Gerlinde Redl – 0676 / 51 79 535 (Anruf oder SMS/WhatsApp unter Angabe von Vor- und Nachnamen)  
Es gelten die aktuell gültigen Corona Schutzmaßnahmen