

# Fitter Rücken leicht gemacht für die ganze Familie mit Gesundheitstrainerin Manuela Rudolph aus Gommern

In Anlehnung an die erfolgreiche Sommerreihe „Rückenfit im Kräutergarten“ gibt es ab Oktober die Fortführung des Angebotes im Gesundheitszentrum Gommern, Magdeburger Chaussee 1b.

An mehreren Sonntagen können Interessierte jeweils von 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr aktiv sein und somit körperlichen Verspannungen und Beschwerden vorbeugen oder entgegenwirken. An erster Stelle stehen jedoch der Spaß und die Freude an der Bewegung und die Akzeptanz der eigenen Grenzen.

Angeboten werden effektive Übungen für alle Teilnehmenden zum mit- und nachmachen. Weiterhin gibt es wertvolle Informationen rund um die moderne Ernährung in der heutigen Zeit. Hier freue ich mich auf viele interessante Fragen und einen regen Austausch zur Thematik. Die Investition pro Person und Einheit beträgt 10,00 Euro.

Folgende Termine sind vorgesehen:

08.10.2023, 22.10.2023, 29.10.2023, 12.11.2023, 26.11.2023, 10.12.2023,  
14.01.2024, 28.01.2024, 11.02.2024, 25.02.2024,

Anmeldung und Kontakt Manuela Rudolph



[www.herzyoga-gommern.com](http://www.herzyoga-gommern.com)