



# S p o r t c l u b

---

## Hermaringen 1929 e.V.



Fußball • **Gymnastik** • Sportkegeln • Traditionelles Bogenschießen • Tischtennis

## „Wirbelsäulengymnastik“

**Ein Angebot für Frauen und Männer jeden Alters**

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Mit richtig guten Rückenübungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen. Auf der Anatomieseite zum Beispiel werden Sie sehen und staunen, wie viele kleine Muskeln, aufs Engste mit den Rippen verbunden, tief im Verborgenen die Wirbel im Lot halten und bei allen Stützfunktionen auch noch eine sensationelle Mobilität fürs Drehen, Biegen und Beugen garantieren.

Wirbelsäulengymnastik wirkt Wunder! Überzeugen Sie sich selbst davon!