

fit & aktiv - Indoor

Ganzkörpertraining für einen gesunden Rücken

Neustart ab

Januar 2026



Sie möchten in Bewegung kommen und etwas für Ihre Gesundheit tun?

Im Kurs „fit & aktiv“ steht die Rückengesundheit im Fokus.

Allerdings gehört zu einem gesunden Rücken auch das Training von Bauch, Beine, Po und Becken. Nutzen Sie die Gelegenheit und stärken Sie nach und nach Ihre Muskulatur für einen gesunden Rücken und eine bessere Haltung.

Unser Trainer Torsten Dill verfügt über langjährige Erfahrung im Vereins- und Gesundheitssport. Er freut sich auf Ihre Teilnahme, egal ob Sie gerade erst in Bewegung kommen oder schon Erfahrungen mitbringen.

Wann?

mittwochs

Termine: 21.01., 28.01., 04.02.,
11.02., 18.02. 25.02., 04.03.,
11.03., 18.03., 25.03.2026
immer von 10:00 bis 11:00 Uhr

Treffpunkt?

Studio für Bewegung &
Gesundheit, Holzberg 15/16,
38350 Helmstedt

Hinweis:

Keine Anmeldung erforderlich!
Kommen Sie einfach vorbei. Ein
Einstieg ist zu jedem Termin
möglich. Bitte bringen Sie für das
Training ein Handtuch mit.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.