

# RückenFIT

**Dein Weg zu einem  
starken Rücken!**

Ganzkörpertraining für alle. Ausdauer, Koordination, Kräftigung - individuell angepasst für deine Fitness. Löse Verspannungen, stärke deine Körpermitte und starte fit in den Alltag. Spaß im Gruppentraining, für jedes Alter geeignet!



## **Wann?**

Ganzjährig, jeden Freitag  
um 19:30 Uhr

## **Contact us:**

Kunsky Gerald  
Dipl. Bewegungstrainer Rücken Fitness  
[askoe.rueckenfit@gmail.com](mailto:askoe.rueckenfit@gmail.com)  
[www.askoe-voecklabruck.com](http://www.askoe-voecklabruck.com)