



# **SCHULTER-NACKEN-FIT**

## **NEUE GRUPPE IM**

### **VEREINSSPORTZENTRUM**

#### **Zielgruppe:**

Personen mit Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Schulter-Nacken Bereich.

**Inhalt:** Gezielte Übungen zur Kräftigung, zur Entlastung sowie zur Entspannung zum Ausgleich für Fehlhaltungen und Fehlbelastungen.

**Termin:** Mittwoch, 19.15 – 20.15 Uhr

**Ort:** VSZ1, Vereinssportzentrum  
Fraunhoferstraße 21, 61118 Bad Vilbel

**Leitung:** Thorsten Ely

**Voranmeldung:** [kurse@fun-ball-dortelweil.de](mailto:kurse@fun-ball-dortelweil.de)  
oder 06101-989393

**Fortlaufendes Angebot für Mitglieder; Zuzahlung mit Fun-Ball-Karte oder mit Rehasport-Verordnung.  
Der Einstieg ist jeder Zeit möglich.**

---

Öffnungszeiten unserer Geschäftsstelle:

Mo. + Mi.: 09.00 - 12.00 Uhr

Tel.: 06101-98 93 93

Di.: + Do.: 17.30 - 19.30 Uhr

E-mail: [kurse@fun-ball-dortelweil.de](mailto:kurse@fun-ball-dortelweil.de)

Bankverbindung: IBAN: DE75 5185 0079 0106 0084 69; BIC: HELADEF1FRI