



## NEU: Schwing Dich fit - Schwingstabkurs

### Effektives Training mit Spaßfaktor für Rücken, Schulter, Nacken

Der Schwingstab hat es in sich ! Mit gezielten Schwingungen stärkst du tief liegende Muskelgruppen, verbesserst deine Körperhaltung und aktivierst deine Stabilität.

#### Was erwartet Dich?

- Kräftigung von Rücken-, Schulter- und Tiefenmuskulatur
- Förderung von Gleichgewicht und Koordination
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- für Einsteiger und Geübte geeignet
- gelenkschonend und effektiv





### **Wann?**

Jeweils mittwochs 16.45 bis 17.30 Uhr

### **Wo?**

Celenus Teufelsbad Fachklinik

### **Start:**

01.04.2026

### **Dauer:**

8 Einheiten + 1 x gratis

### **Preis:**

96,- €

### **Jetzt anmelden und Rückenmuskeln aktivieren:**

[info@teufelsbad-fachklinik.de](mailto:info@teufelsbad-fachklinik.de)

Telefon: 03944 944-107

### **Wichtig:**

Schwingstäbe werden gestellt –  
bequeme Sportkleidung mitbringen!

### **Veranstaltungsort:**

Celenus Teufelsbad Fachklinik  
Michaelstein 18, 38889 Blankenburg  
[www.teufelsbad-fachklinik.de](http://www.teufelsbad-fachklinik.de)