

**„Rückenwellness und mehr“**  
mit dem Rücken-SM-System nach Dr. Smisek, Prag

Das Rücken-SM-System (**S**tabilisierung und **M**obilisierung) bringt unseren Bewegungsapparat in die Balance, die Muskelsysteme werden optimal aktiviert, die Wirbelsäule aufgerichtet und die Bandscheiben entlastet.

---



**Kursangebot „Rückenfit“:**

(10 Einheiten á 60 Minuten)

- Haltungsschule mit der Smisek-Methode
- Beckenboden- /Balance-Training
- Atemübungen
- Muskelaufbau

Krankenkassenbezuschussung

Einladung zum Schnuppertraining im Sportlerheim an der Eiche:  
Dienstag, 16/17/18 Uhr (Termin nach Absprache)

---

**TSG Momart / Christel Zill**

Hauswiesenweg 5  
64732 Bad König

Tel. 06063-4332 / Mobil0160 97341 876

E-Mail: [zill-momart@gmx.de](mailto:zill-momart@gmx.de)

[www.tsgmomart.de](http://www.tsgmomart.de)