

## Rückenfit



Trainiere für eine **gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken**. Bei kontrollierten Übungen mit Musik achten wir besonders auf die **Körperhaltung** und einen gezielten **Aufbau der Rumpfmuskulatur**. Falsche Bewegungsgewohnheiten wollen wir umstellen und die Körperwahrnehmung verbessern.

Kursbeginn: 09.04.2024 (13 Einheiten)

Wann: Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr

Übungsleiterin: Gerlinde Fries, DTB Rücken- und Beckenbodentrainerin  
Sabine Schlegel, Prävention Gesundheit

Treffpunkt: Bästenhardt-Turnhalle

Anmeldung/Info: Sabine Schlegel – 07473-9579811 (ab 14.00 Uhr) - sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 19,50 Euro, Nichtmitglieder 71,50 Euro