

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: 10.09.2024 (12 Einheiten)

Wann: Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

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

Treffpunkt: Bästehardt-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 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro