

## 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: 11.01.2022 (12 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 – Mail: [sab.schlegel@web.de](mailto:sab.schlegel@web.de) - sowie  
über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro