

Kursangebot

Turnverein Großbottwar
Abteilung Turnen/Freizeitsport

Rückenfit

ohne Vorkenntnisse

Für jedes Alter

Jeden Mittwoch von 10:40 – 11:40 Uhr

26.6, 3.7, 10.7, 17.7 und 24.7.2024

Durch gezielte und wohl dosierte Bewegungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen dehnen und kräftigen Sie die Rücken- und die gesamte Körpermuskulatur. Durch spezielle Übungen kann Rückenschmerzen, oftmals Folge einseitiger Belastung in Alltag und Beruf, gezielt vorgebeut werden.

Anmeldung unter:

tv-g-manusommer@web.de

Ort: Harzberghalle Kleiner Saal	Trainerin: Silke Katkow	Nichtmitglied: 5 er Kurs 30 €	Abteilungs- mitglied: 5 er Kurs 22,50 €
--	-----------------------------------	--	--

GYMWELT