

BACK to fit & balance

Durch gezielte Übungen können wir unseren starken und gesunden Rücken fördern. Diese Übungen helfen nicht nur, unsere Haltung zu verbessern, sondern auch Schmerzen vorzubeugen. Indem wir gezielt die Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen, stärken wir wichtige Bereiche unseres Körpers, die für eine gesunde Wirbelsäule und ein gutes Körpergefühl entscheidend sind.

Preise:	Für Mitglieder 3€ pro Termin	Für Nichtmitglieder 6€ pro Termin
Termin:	Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr	
Ort:	Sportheim Berghülen	
Leitung:	Sarah Noll	

2024/1 *

16. Mai
23. Mai
20. Juni
27. Juni
04. Juli
18. Juli
25. Juli



*Termine können variieren



Anmeldung unter:
www.tsvberghülen.de/Turnen/kursanmeldung-1