

Rückenfitness

Neuer Kurs startet am 21. Februar

Funktionelles Wirbelsäulentraining



**Gesunder, gerader Rücken oder
Rückenschmerzen? ➔ 8 Termine**

Ab dem 21. Februar 2024 startet unser
nächster Kurs „Rückenfitness“ beim TV Dieburg.

Unser Angebot richtet sich an:

*Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters und
sowohl an Breiten- als auch Leistungssportler*

Was erwartet Sie:

*Eine ganzheitliche, funktionelle Gymnastik zur Stabilisierung und
Mobilisierung der Wirbelsäule mit dem Ziel, dass jeder Teilnehmer
nach dem Kurs in der Lage ist die Übungen eigenständig fortzuführen.*

Start: 21. Februar 2024

Mittwoch: 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Turnhalle der Marienschule

Leitung: Andrea und Bernhard Fenn

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wir bitten um Anmeldung ↓.**

Gibt es noch
Fragen,
dann bitte
wenden
an ↓.

**Anmeldung: 06071 2646 oder
mitglieder@tv-dieburg.de**