

Rückenfitness

Nächster Kurs startet am 29.01.2025

Funktionelles Wirbelsäulentraining



Gesunder, gerader Rücken oder Rückenschmerzen? ➔ 8 Termine

Ab dem **29. Januar 2025** 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: 29. Januar 2025

Tag: mittwochs 19:15-20:15 Uhr

Ort: Turnhalle der Marienschule

Leitung: Andrea und Bernhard Fenn

Kursgebühr: Mitglieder 40,- €/Nichtmitglieder 75,- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Gibt es noch
Fragen,
dann bitte
wenden
an ↓

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