



# Funktionelle Rückengymnastik

## **BEGINN NEUER KURS - JETZT ANMELDEN!**

Ab 08. Jan. bzw. 10. Jan. 2024 bis zu den Osterferien bietet die Turnabteilung des TSV Untergruppenbach wieder zwei Rückenkurse in der Stettenfelshalle (Festsaal) an.

Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, das vor allem auf eine Verbesserung der Muskelkoordination im Rücken und auf eine Stärkung der Rumpfmuskulatur ausgerichtet ist.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer jeden Alters und ist auch für Personen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten (Knie-, Rückenprobleme, etc.) geeignet.

### **Starten Sie jetzt und verbessern Sie ihre Lebensqualität!**

Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Kommen Sie einfach vorbei, und machen Sie mit. Ein Probetraining (1x) ist möglich.

#### **Kurs 1: 9 Termine**

**Ab 08. Januar 2024 jeden Montag (außer Schulferien)  
18.45 bis 19.45 Uhr**

#### **Kurs 2: 10 Termine**

**Ab 10. Januar 2024 jeden Mittwoch (außer Schulferien)  
19.15 bis 20.15 Uhr**

**Beide Kurse im Festsaal der Stettenfelshalle, seitlicher Eingang**

Ermäßigte Preise für TSV Mitglieder!

Anmeldung und Informationen bei:

**Brigitte Wörner**

Sport- und Gymnastiklehrerin / Übungsleiterin

Tel. 07130 / 40 33 33

[mb.woerner@t-online.de](mailto:mb.woerner@t-online.de)