Funktionelle Rückengymnastik

BEGINN NEUER KURS - JETZT ANMELDEN!

Ab 15. Sept. bzw. 08. Okt. 2025 bis zu den Weihnachtsferien 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: 12 Termine
Ab 15. Sept. 2025 jeden Montag (außer Schulferien)
18.45 bis 19.45 Uhr

Kurs 2: 9 Termine
Ab 08. Okt. 2025 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