

125
JAHRE
1890-2015

Rückenfitkurs

digital

Die TG 1890 Hallgarten e.V.
bietet im Zeitraum vom

11.01.2023 bis 29.03.2023 (10x)
jeweils Mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr

einen weiteren Rückenfitkurs über den
Videokonferenzdienst „Zoom“ an.

„Hast Du Probleme mit Deinem Rücken? Dann bist Du bei uns genau richtig!“

Durch gezielte Dehn-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisationsübungen, bringen wir Deinen Körper wieder auf Trab.

Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen, ohne oder auch mit kleinen Hilfsmitteln aus dem Haushalt, gehen wir ‘ran an Deine Muskulatur (Arme, Beine Rücken usw.).

Du benötigst zur Teilnahme per „Zoom“ nur einen PC, Laptop oder ein Handy.

Kosten: Mitglieder: 40,00 €
Nichtmitglieder: 50,00 €.

Weitere Informationen und Anmeldung bis
spätestens 20.12.2022
per e-mail an: biancamoos@gmx.de

