

# „Fit & Gesund“



>Abteilung Turnen<

## RückenFIT-Kurs

>mittwochs<

In diesem Kurs steht das Ganzkörpertraining mit Kräftigung der rumpf- und rückenstabilisierenden Muskulatur im Vordergrund.

Nach einer kurzen Aufwärmphase geht es direkt über zur Kräftigung. Abgerundet wird die Stunde mit einer Dehneinheit.

„Gesunder Rücken & Freude an Bewegung - ein Leben lang“

Lust bekommen etwas für sich & seine Gesundheit zu tun???  
Es ist nie zu spät... *Für Frau & Mann!*

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025 (12 x)

18:50 - 19:50 Uhr

Übungsleiterin: Heike Rösch

Ort: *Schulturnhalle* Löchgau



**Pluspunkt  
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND

Kursgebühr: Mitglieder 36,- €

Nichtmitglieder 72,- €

Die Gebühr bitte vor Kursbeginn auf folgendes Konto überweisen:

IBAN: DE08 6049 1430 0061 7910 08

Kontoinhaber: TSV Löchgau 1900 e.V.

Stichwort: RF-Mittwoch und Vor- und Nachname

Kursanmeldung + Beratung: 0162-2174626

(Anmeldung erforderlich - Teilnehmerzahl begrenzt)