

# Die Termine für 2019:

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, sowie zur Mobilisierung der Wirbelsäule. Dieser Kurs hilft Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen, schult die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn. Dehnungsübungen runden das Programm ab.

Donnerstags vom 10.01. – 04.04.

20:15 – 21:15 Uhr, Tanzzentrum Beuss, Goethestr.1

**ACHTUNG! Am 31.01. findet kein Rückenfit statt**

Beitrag pro Kurs:

- Vereinsmitglieder: 24,00 €
- Kurzmitgliedschaft: 60,00 €

Rückenfit

Rückfragen bei Jutta Böhm

Tel.: 0171/2100038

E-Mail: tsa.tvjahn@t-online.de

**Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt über den Link**  
<https://tvjahn-delmenhorst.pw-cloud.de>