

Die Termine für 2017:

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 (19.10. – 14.12.) :
20.15 – 21.15 Uhr

Beitrag pro Kurs:

- **Vereinsmitglieder: 18,00 €**
- **Kurzmitgliedschaft: 45,00 €**

Rückenfit

Anmeldung bei Jutta Böhm

Tel.: 0171/2100038

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

Die Kursgebühr bitte spätestens bis zum 29. September 2017 auf folgendes Konto überweisen:

IBAN: DE63 1203 0000 1018 5436 19

Empfänger: Jutta Böhm

Verwendungszweck: Bitte den eigenen Vor- und Nachnamen und Rückenfit angeben

Spätere Gebühreneingänge können leider nicht mehr berücksichtigt werden.