

Die Termine für 2018:

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 18.10. – 13.12.

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

Beitrag pro Kurs:

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

Rückenfit

Rückfragen bei Jutta Böhm

Tel.: 0171/2100038

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

Achtung! Neu! Anmeldung und Bezahlung über den Link
<https://tvjahn-delmenhorst.pw-cloud.de>