

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 (11.01. – 15.03.) :
20:15 – 21:15 Uhr

Beitrag pro Kurs:

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

Rückenfit

Anmeldung bei Jutta Böhm

Tel.: 0171/2100038

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

Achtung! Am 01.02. findet kein Rückenfit statt.

Die Kursgebühr bitte spätestens bis zum 31. Dezember 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.