

Die Termine für 2021:

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 04.11. – 16.12.

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

Beitrag pro Kurs:

- Vereinsmitglieder: 14,00 €
- Kurzmitgliedschaft: 35,00 €

Rückenfit



Rückfragen bei Jutta Flege

Tel.: 0171/2100038

E-Mail: jutta.flege@tvjahn-delmenhorst.de

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