



Der TV bietet Rückenfit, wer macht mit



Rückenbeschwerden

Der bewegungsarme Lebensstil mit Dauersitzen, Stress und Mangel an ausgleichender körperlicher Aktivität schwächen die Strukturen des Rückens, so dass manchmal schon bei alltäglichen Belastungen Störungen auftreten.

Die Schmerzforschung bestätigt, dass regelmäßiges körperliches Training Schmerzen, die von den Muskeln oder dem Skelett ausgehen, lindern. Bewegung, Sport und gezieltes Training sind aber nicht nur die beste Therapie, sondern auch die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen.



Angebot:



Veranstalter:

Leitung:

Wo:

Wann:

Dauer:

Kosten:

Rückenfit, Übungen zur Stärkung von Rücken - und Rumpfmuskulatur unter Anweisung eines Therapeuten
TV 1909 Guldental

Gustav Pfarrius Halle Guldental

Freitag, 20:00 Uhr, ca. 1 Stunde

fortlaufend

Nichtmitglieder 10 Übungsstunden € 30.-



Die Gebühr wird bei Beginn des Kurses fällig

Teilnehmen kann jeder

Anmeldung:

Jürgen Demele 06707 8736
Manfred Bauer 06707 1575