

Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Rückenfitness)

Das ganzheitliche Programm beinhaltet zielgerichtete Kräftigungs- und Dehn- sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen. Die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung hilft Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

Bewegung ist die beste Medizin. Also aktiv werden und Lebensqualität und Wohlbefinden verbessern.

Beginn: **Donnerstag, 16. Januar 2020**
Zeit Kurs 01: von 8:45 bis 9:45
Zeit Kurs 02: von 10:00 bis 11:00
Ort: Gymnastikraum in der TG Halle, Jahnstrasse

Kursdauer: 10 Einheiten zu 60 Minuten

Information und Anmeldung bei Irene Raatz,
Liz. B-Trainerin "Sport in der Prävention" des Isb h
Liz. C-Trainerin Breitensport, Leichtathletik des HLV
Lauf-Walking und Nordic Walking Trainerin des HLV

Tel. 06434 7195
Email: Bewegung@TGCamberg1848.de
Oder Internet: www.TGCamberg1848.de



Fit mit der TG Camberg

Qualität mit Gütesiegel