

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.

Abendkurse:

Beginn: Montag, 24. September 2018

Zeit Kurs 05: von 18:00 bis 19:00

Ort: Gymnastikraum in der TG Halle, Jahnstrasse

Zeit Kurs 06: von 19:15 bis 20:15

Ort: TG Halle, Jahnstrasse

Vormittagskurse:

Beginn: Donnerstag, 27. September 2018

Zeit Kurs 07: von 8:45 bis 9:45

Zeit Kurs 08: von 10:00 bis 11:00

Ort: Gymnastikraum in der TG Halle, Jahnstrasse

Kursdauer: 10 Einheiten zu 60 Minuten

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

Tel. 06434 7195

Email: Bewegung@TGCamberg1848.de

Oder Internet: www.TGCamberg1848.de



Fit mit der TG Camberg

Qualität mit Gütesiegel