



Turnverein 1864 Donaueschingen e.V.

www.tv-donaueschingen.de

Flacher Bauch - Starker Rücken



Kennst Du das auch?
Der Rücken schmerzt, ständig
sitzende Tätigkeiten, etwas für
die Gesundheit tun?

Dann bist Du bei uns genau richtig!



**Wir bringen Dich wieder auf Vordermann!
ab 20. September 2021**

**immer montags von 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr
in der Eichendorffschule**

10 Einheiten á 1,5 Std. Beitrag Mitglieder 28,00 €, Nichtmitglieder 55,00 €
Anmeldung über die Geschäftsstelle tv-donau@gmx.de oder Du kommst einfach
zur ersten Trainingsstunde.

Im Mittelpunkt stehen Übungen für einen starken und bewegten Rücken. Kräftigende, stabilisierende und beweglichkeitsfördernde Übungen setzen Akzente für Muskeln, Gelenke und Faszien. Unterstützend kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz.

Ein gesunder Rücken liebt die Vielfalt!

Ich freu mich auf Euch. Eure Trainerin Birgitte Hettich