



Neues Kursangebot ab November!

Es geht dir auch so, dass es mal hier und mal da im Rücken zwickt? Für deine Rückenmuskulatur wolltest du schon lange etwas tun? Dann werde aktiv und starte mit uns in unser neues Kursangebot beim

Rücken-FIT

Der Fokus liegt auf der Mobilisierung und Stärkung der Rumpf- / Rückenmuskulatur durch bodennahe Übungen auf der Matte. Wir enden den Abend mit einer Traumreise in Anlehnung an die progressive Muskelentspannung.

Wer?	Altersgruppe 16+
Wann?	11.11. - 16.12.2024, immer montags, 19:00 – 20:00 Uhr
Wo?	Turnhalle Gyhum
Was beachten?	Solltest du unter Vorerkrankungen des Rückens leiden, teile dieses bitte der Übungsleiterin bei Anmeldung mit

Du hast Interesse? Dann melde dich gerne bis zum 03.11.2024 bei Lena Groenewold (0157/56480501) an. Sie steht dir auch bei Fragen im Vorfeld zur Verfügung.

Wir freuen uns auf dich!

