

Rückentraining Sommerkurs

(mit Dunja Auer-Ansorge)

- momentan ausgebucht -

Schnupperstunde möglich, bitte vorher per Mail* anmelden!

Abwechslungsreiches Training für die Rumpfmuskulatur mit Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Dehnung aus den Bereichen der Rückenschule und dem Antara®-Programm.

10 Termine ab 17.04.23 / jeweils ab 19:00 Uhr:

17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 12.06., 19.06., 03.07., 10.07., 17.07.23

Wir treffen uns immer montags um 19:00 Uhr bei gutem Wetter auf dem Sportgelände, bei Regen im Bürgerhaus.

Kursgebühr: Kursgebühr: Mitglieder 55,00 € / Nichtmitglieder 110,00 €

**Mehr Infos unter [*geschaefsstelle@tsv-notzingen.de](mailto:geschaefsstelle@tsv-notzingen.de)
oder auf unserer Homepage: www.tsv-notzingen.de**