

# Wirbelsäulen- gymnastik



## Rückenschmerzen – wer kennt das nicht?

Die Wirbelsäule ist einer der wichtigsten Bestandteile unseres Körpers. Sie richtet uns auf. Sie hilft, uns in jede Richtung zu bewegen. Um Erkrankungen vorzubeugen bzw. zu lindern brauchen wir einen starken Rücken – jeder von uns, gleich welchen Alters. In diesem Kurs machen wir spezielle Übungen, um unsere Wirbelsäule zu dehnen, zu mobilisieren und stärken gleichzeitig die so wichtige Rumpfmuskulatur.



Montags: Kurs 1: 11:00-12:00 Uhr  
Kurs 2: 16:30-17:30 Uhr

Ort: TSA-Heim (Untergeschoss) Bismarckstr. 5, 88161 Lindenberg

Kosten: € 100,- für TVL Nicht-Mitglieder | € 85,- für TVL Mitglieder

Beginn: 24.04.2023, 10 Einheiten à 60 min.

### Bitte mitbringen:

Matte, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

### Anmeldung:

Die Kursbuchung erfolgt ausschließlich online über [www.tvl1858.de/kurse](http://www.tvl1858.de/kurse)

### Teilnahme:

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.



Weitere Infos und Anmeldung auch hier über QR Code

### Infos & Kontakt:

TVL Geschäftsstelle, Tel. 08381 / 948 501 | Mail: [hallo@tvl1858.de](mailto:hallo@tvl1858.de) | [www.tvl1858.de](http://www.tvl1858.de)