

# Rückengymnastik beim TSV

Abteilung Fit & Gesund

## Sparte "Rückengymnastik für Sie und Ihn"

<b>Wann:</b>	<b>Dienstag</b>
<b>Uhrzeit:</b>	18:30 - 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Schulsporthalle
<b>Leitung:</b>	Marie-Luise Langbrandner
<b>Teilnehmer:</b>	<b>Damen - Herren jeden Alters</b>

*Jeden Dienstagabend (ausgenommen Ferienzeiten) treffen sich die Damen und Herren jeglichen Alters um 18.30 Uhr in der Schulturnhalle, um bei teils ruhiger, teils etwas flotterer Musik, mit ausgewählten Übungen ihre Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen, den Beckenboden zu stärken, die Wirbelsäule zu mobilisieren und damit Problemen mit dem Rücken und den Gelenken vorzubeugen bzw. bestehende Schmerzen zu lindern. Verschiedenste Trainingsgeräte wie Theraband, Hanteln, Stäbe, Rondo- und Pezzibälle kommen dabei gelenkschonend zum Einsatz und ein Stretch- und Entspannungsteil rundet das Training ab.*

Fotos folgen noch

### Ansprechpartner:

Marie Luise Langbrandner

Tel. 09498-1860

[Mail:](#)