

# Rückenfitness

Neu ab Montag den 02.09.2024 (bitte vorher anmelden)



Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, an all diejenigen, die gerne fit und gestärkt durch den Alltag gehen möchten.

Oft ist Bewegungsmangel die häufigste Ursache für Rückenschmerzen. Gemeinsam werden wir aktiv, machen den Rücken stark und bringen den Körper in Balance.

Dazu arbeiten wir vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, nutzen aber gelegentlich auch kleine Sportutensilien.

Nach einer Aufwärmphase arbeiten wir im Stehen, auf der Matte und runden das Training mit Dehnübungen ab.

**Wann u. mit wem?:** Montag 08:45 – 09:45 Uhr Gesa Kröowski  
Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr Gesa Kröowski

**Wo?:** **Mo.:** Sportraum TSV Bardowick, Brietlinger Weg 1  
**Do.:** Gymnastikhalle, Schulzentrum

**Kosten?:** Mitgliedsbeitrag und 10er Karte

**Anmeldung über [www.tsv-bardowick.de](http://www.tsv-bardowick.de) – Anmeldebutton Startseite**  
TSV Bardowick Tel. 04131-121164 E-Mail: [kontakt@tsv-bardowick.de](mailto:kontakt@tsv-bardowick.de)