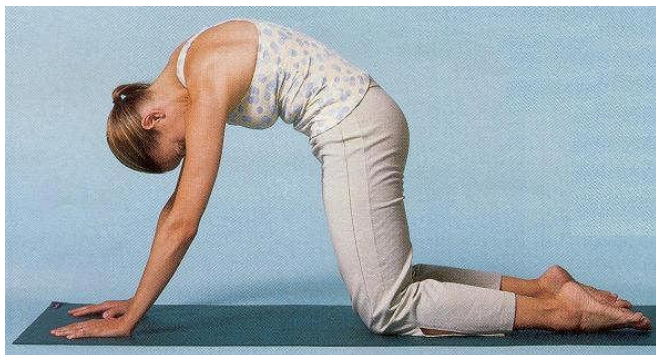


Rücken in Schwung!

Gymnastik bei Rückenbeschwerden

Rückenschmerzen? Verspannungen?
Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!



Der TV Bexbach bietet mit seinem Kurs „Rücken in Schwung“ ein modernes und attraktives Gesundheits- und Fitnessstraining für Jedermann und jedes Alter.

- systematische Muskelkräftigung
- Muskeldehnung
- Stabilisation von Gelenken
- Abwechslungsreiche Bewegungsformen und Geräte (z. B. Pezziball, Hanteln, Physioband, Stäbe und Bälle)
- intensives, effektives und motivierendes Training
- Förderung der Beweglichkeit.

Übungsstunden:

dienstags, 19:30 – 20:45 Uhr

Beitrag:

Um die Angebote des TV Bexbach nutzen zu können, muss man Mitglied des TV Bexbach sein. Mitglieder zahlen einen **Mitgliedsbeitrag**. Er beträgt für

Minderjährige	Erwachsene	
5,00 €	6,00 €	im Monat
60,00 €	72,00 €	im Jahr

und wird in aller Regel monatlich und unabhängig der Anzahl genutzter Angebote erhoben.

Um die Angebote Fitness für Frauen 70plus und Rücken in Schwung nutzen zu können, wird ein **Sonderbeitrag von jeweils 3,00 €** fällig. Er wird monatlich zusammen mit dem Mitgliedsbeitrag erhoben.



Rücken in Schwung



Foto: © Robert Kneschke – Fotolia.com

mit

Elke Pfaff

Telefon: (06826) 80725

Email: gymnastik@tv-bexbach.de

Stand: April 2016

Unsere Übungsleiterin:



Foto: © Elke Pfaff

Diplom-
Sportlehrerin

Elke Pfaff

hat ihre staatliche Prüfung zur
Gymnastiklehrerin mit Erfolg abgelegt und
bildet sich regelmäßig fort.

Ihre besondere Qualifikation erkennen Sie
daran, dass ihr Angebot „Rücken in Schwung“
am 29.07.2005 mit dem

DSB-Qualitätsiegel
„Sport-pro-Gesundheit“

ausgezeichnet wurde, womit auch eine
Bezuschussung der Kursgebühren durch die
Krankenkasse möglich wird.



Foto: © vgstudio - Fotolia.com



Foto: © Kzenon - Fotolia.com

Rückfragen und Anmeldungen an:

Elke Pfaff
Telefon (06826) 80725

oder schreiben Sie eine Email an:

gymnastik@tv-bexbach.de

Weitere Infos unter

<http://www.tv-bexbach.de>



Scannen Sie diesen QR-
Code mit Ihrem Smart-
phone und Sie gelangen
auf unsere Internetseite
„Rücken in Schwung“



Foto: © vgstudio - Fotolia.com