

Unsere Übungsleiterin;



Foto: © Katharina Zeitz

Katharina Zeitz

gibt Ihnen unter
(0178) 3151280
weitere Informationen und
nimmt gerne Ihre
Anmeldung entgegen.

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.

Übungsstunde;

Dienstag - 19:00 – 20:00 Uhr

Beitrag:

Um die Angebote des TV Bexbach nutzen zu
können, muss man Mitglied des TV Bexbach
sein. Mitglieder zahlen einen **Mitglieds-
beitrag**. 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

Katharina Zeitz

Telefon: (0178) 3151280

Email: gymnastik@tv-bexbach.de

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



Foto: © vgstudio - Fotolia.com



Foto: © vgstudio - Fotolia.com



Foto: © Kzenon - Fotolia.com