

TV Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.



WIRBELSÄULEN GYMNASTIK

KÖPERBEWUSSTES BEWEGUNGSTRAINING



Ein präventives Gesundheitstraining, das gelenkschonende, funktionelle Gesundheitsgymnastik bietet.

Es umfasst u.a. Rückenschule, Knie- und Osteoporosetraining. Ziel ist es die Teilnehmer*Innen zu einem neuen Körperbewusstsein zu führen, d. h. Bewegungen und Haltungsübungen zu erlernen und diese in unsere Alltags zu übernehmen.

Sporthalle

Donnerstag

Vellwigschule

20:00 - 21:30 Uhr

Anmeldung und Information

Leitung:

Martina
Kirst-Hansmann
0176 80021882

Telefon:

Kosten:

kostenlos für
Vereinsmitglieder
30€ für eine
10er-Karte

Extern:



www.tbs-herne.de
www.instagram.com/tbs_herne

