

GUTES FÜR DEN RÜCKEN IM TV GUTENBERG e.V.

Inge Konrath, 55595 Gutenberg, Tel. 06706-278 oder 0163 5245555
Mathilde Peil, 55595 Gutenberg, Tel. 06706-6074

„GUTES FÜR DEN RÜCKEN“ KURS III/2018

**Gezieltes Muskelaufbautraining
Entspannungstechniken
Rückengerechtes Verhalten im Alltag**

Was wir dafür brauchen sind:

Sportschuhe, bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und vor allem Freude am Mitmachen. Hier sind die Termine:

Montag, 19:00 + 20:15 Uhr

1. 06.08.2018
2. 13.08.2018
3. 20.08.2018
4. 27.08.2018
5. 03.09.2018
6. 10.09.2018
7. 17.09.2018
8. 24.09.2018

Mittwoch, 19:00 + 20:15 Uhr

1. 08.08.2018
2. 15.08.2018
3. 22.08.2018
4. 29.08.2018
5. 05.09.2018
6. 12.09.2018
7. 19.09.2018
8. 26.09.2018

Wir sehen uns im ev. Gemeindehaus Gutenberg.
Wir freuen uns auf Ihr/Dein Kommen

Inge und Mathilde