

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Rückenfitness)

Das ganzheitliche Programm beinhaltet zielgerichtete Kräftigungs-, Dehn-, Lockerungs- sowie Entspannungsübungen. Die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung hilft dabei, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

Bewegung ist die beste Medizin. Also aktiv werden und Lebensqualität und Wohlbefinden verbessern.

### Abendkurse:

**Beginn:** Montag, 21. Januar 2019

Zeit Kurs 01: von 18 bis 19 Uhr

Ort: Gymnastikraum in der TG-Halle, Jahnstraße

Zeit Kurs 02: von 19:15 bis 20:15 Uhr

Ort: TG-Halle, Jahnstraße

### Vormittagskurse:

**Beginn:** Donnerstag, 17. Januar 2019

Zeit Kurs 03: von 8:45 bis 9:45 Uhr

Zeit Kurs 04: von 10 bis 11 Uhr

Ort: Gymnastikraum in der TG-Halle, Jahnstraße

**Kursdauer: 10 Einheiten zu 60 Minuten**

Information und Anmeldung bei Irene und Wolfgang Raatz,  
Liz. B-Trainer "Sport in der Prävention" des Isb h  
Liz. C-Trainer Breitensport, Leichtathletik des HLV  
Lauf-Walking und Nordic Walking Trainer des HLV

Tel. 06434 7195

Email: [Bewegung@TGCamberg1848.de](mailto:Bewegung@TGCamberg1848.de)

Oder Internet: [www.TGCamberg1848.de](http://www.TGCamberg1848.de)



Fit mit der TG Camberg

Qualität mit Gütesiegel