

GUTES FÜR DEN RÜCKEN IM TV GUTENBERG

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

„GUTES FÜR DEN RÜCKEN“ KURS II/2012

- Rückengerechtes Verhalten im Alltag
- Gezieltes Muskelaufbautraining
- Entspannungstechniken

Was wir dafür brauchen sind Sportschuhe (für das Aufwärmprogramm),
bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und
Spaß am Mitmachen. Hier sind die Termine:

Montag, 19.00 + 20.15 Uhr

Mittwoch, 19.00 + 20.15 Uhr

1. 16.04.2012
2. 23.04.2012
3. 30.04.2012
4. 07.05.2012
5. 14.05.2012
6. 21.05.2012
28.05.2012 (Pfingsten)
7. 04.06.2012
8. 11.06.2012
9. 18.06.2012
10. 25.06.2012

1. 18.04.2012
2. 25.04.2012
3. 02.05.2012
4. 09.05.2012
5. 16.05.2012
6. 23.05.2012
7. 30.05.2012
8. 06.06.2012
9. 13.06.2012
10. 20.06.2012
11. 27.06.2012

Wir sehen uns im ev. Gemeindehaus Gutenberg.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitte anmelden!
Wir freuen uns auf Ihr/Dein Kommen

INGE UND MATHILDE