



## Neuer Kurs „ Wirbelsäulengymnastik“

Rückenschmerzen, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich:

Nicht nur ältere Menschen haben damit schon leidvolle Erfahrungen gemacht.

In dem neuen Kurs „Wirbelsäulengymnastik“ wird diesen Problemen durch gezielten Muskelaufbau sowie durch Lockerungsübungen vorgebeugt und entgegengewirkt. Ein abschließender Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Besonders angesprochen sind alle, die in ihrem Beruf viel sitzen, aber auch Mütter und Väter, die ihren Rücken durch einseitige Belastung oft falsch beanspruchen.

Wir würden uns freuen, Sie zu einer Probestunde begrüßen zu dürfen.

Wann:	mittwochs, 20:15 bis 21:15 Uhr		
Wo:	Turnhalle der Gertrud-Bäumer-Realschule Zeppelinstraße 9 – 17, 53177 Bonn		
Leitung:	Judith Zenk		
Kosten:	Mitglieder	32,00 €/Jahr	
	Gastmitglieder	85,00 €/Halbjahr	
Beginn:	10. September 2014		

Auskunft über:

Barbara Geschwandtner

Godesberger Turnverein 1888 e.V.

[orgasport@godesberger-tv-1888.de](mailto:orgasport@godesberger-tv-1888.de)

Telefon: 0228/9 35 94 17