

# Die Termine für 2017:

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, sowie zur Mobilisierung der Wirbelsäule. Dieser Kurs hilft Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen, schult die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn. Dehnungsübungen runden das Programm ab.

**Donnerstags (27.04. – 28.09.) :**  
**20.15 – 21.15 Uhr**

**Beitrag pro Kurs:**

- **Vereinsmitglieder: 32,00 €**
- **Kurzmitgliedschaft: 80,00 €**

# Rückenfit

**Anmeldung bei Jutta Böhm**

**Tel.: 0171/2100038**

**E-Mail: tsa.tvjahn@t-online.de**

**An folgenden Tagen findet kein Rückenfit statt: 25.05. und 26.05. und in den Ferien vom 22.06. – 02.08.**

**Die Kursgebühr bitte spätestens bis zum 03. April 2017 auf folgendes Konto überweisen:**

**IBAN: DE63 1203 0000 1018 5436 19**

**Empfänger: Jutta Böhm**

**Verwendungszweck: Bitte den eigenen Vor- und Nachnamen und Rückenfit angeben**

**Spätere Gebühreneingänge können leider nicht mehr berücksichtigt werden.**