

# Kursprogramm TSV Höfingen



## GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG – SANFT UND EFFEKTIV

Rückenschmerzen sind ein häufiger Grund für erhebliche Einschränkung der Belastungs- und Bewegungsfähigkeit im Alltag.

In Zukunft sollte das Haltungstraining mit seinen positiven Effekten auf:

- *Haltung*
- *optimierte Mobilität*
- *Spaß an Bewegung*

einen festen Platz im Alltag einnehmen.

### NEUE KURSE

ab Dienstag, 12. September 2023

17:05 Uhr bis 18:30 Uhr

ab Freitag, 15. September 2023

09:05 Uhr bis 10:30 Uhr

Sie finden uns in der  
**Glemstalhalle Höfingen**  
10 x 75 Minuten