

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, 10. September 2024

17:05 Uhr bis 18:30 Uhr

ab Freitag, 13. September 2024

09:05 Uhr bis 10:30 Uhr

Sie finden uns in der
Glemstalhalle Höfingen
10 x 75 Minuten