

# 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, 07. JANUAR 2025**

17:05 Uhr bis 18:30 Uhr

**AB FREITAG, 10. JANUAR 2025**

09:05 Uhr bis 10:30 Uhr

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