



Rücken Fit

mit der Fitness-Abteilung des
TSV München-Milbertshofen e.V.

*** Einstieg jederzeit möglich ***

Rückenschmerzen? Nein, danke! Aber nur ein starker Rücken kennt keine Schmerzen! Steigen Sie bei unserem Kurs „Rücken Fit“ ein und trainieren Sie unter der professionellen Anleitung unserer geschulten Übungsleiter Ihren Rücken schmerzfrei!

Das erreichen Sie durch ein funktionelles Training zur Unterstützung der Rückenmuskulatur. Gezielte Übungen für Rücken, Bauchmuskeln und Schultern führen zu einer langfristigen Verbesserung der gesamten Körperhaltung, da die komplette Muskulatur stabilisiert bzw. gekräftigt wird und Dysbalancen vermieden werden.

Termin: jeden Mittwoch
17.00 bis 17.50 Uhr

*** Achtung: Keine Stunden an folgenden Terminen:**

Osterferien: 03.04.2024

Maifeiertag: 01.05.2024

Pfingstferien: 22.05.2024

Sommerferien: 31.07. – 28.08.2024

Ort: Gebrüder-Apfelbeck-Halle
des TSV, Halle 1,
Hans-Denzinger-Str. 2

Preis: Einzelstunde: 7,- Euro
12er-Karte: 66,- Euro
(6 Monate Gültigkeit / Flexi-Ticket)

* Die Teilnahme ist für Vereinsmitglieder des TSV München-Milbertshofen e.V. (= aktiv gemeldet in mindestens einer Sportabteilung des Vereins) kostenfrei.



Kursleitung: Jacqueline Lippenberger (oder Vertretung)

TSV München-Milbertshofen e.V., Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de