



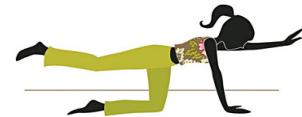
## Der TV bietet Rückenfit, wer macht mit



### Rückenbeschwerden

Der bewegungsarme Lebensstil mit Dauersitzen, Stress und Mangel an ausgleichender körperlicher Aktivität schwächen die Strukturen des Rückens, so dass manchmal schon bei alltäglichen Belastungen Störungen auftreten.

Die Schmerzforschung bestätigt, dass regelmäßiges körperliches Training Schmerzen, die von den Muskeln oder dem Skelett ausgehen, lindern. Bewegung, Sport und gezieltes Training sind aber nicht nur die beste Therapie, sondern auch die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen.



### Angebot:



Rückenfit, Übungen zur Stärkung  
von Rücken - und Rumpfmuskelatur  
unter Anweisung eines Therapeuten

### Veranstalter:

TV 1909 Guldental

### Leitung:

Gustav Pfarrius Halle Guldental

### Wo:

Freitag, 20:00 Uhr, ca. 1 Stunde

### Wann:

fortlaufend

### Dauer:

Nichtmitglieder 10 Übungsstunden € 30.-



Die Gebühr wird bei Beginn des Kurses fällig

### Anmeldung:

Teilnehmen kann jeder

Jürgen Demele 06707 8736  
Manfred Bauer 06707 1575