



# Rücken aktiv



## Frühjahrskurs in der TG Grund

---

Liebe Grunder,

unter dem Motto „Bewegen statt schonen“ möchte ich ab 16. Januar 2018 dienstags von 18.00 bis 19.15 Uhr an 8 Abenden in unserer Turnhalle wirbelsäulenschonende Gymnastik und Übungen zur Rumpfkraftigung für eine gemischte Gruppe anbieten.

Wer Lust hat, ob Mann oder Frau, ob Vereinsmitglied oder nicht, in geselliger Runde etwas für seine Gesundheit zu tun, meldet sich bitte vorab bis zum 09.01.2018 bei:

Heike Grimm, In den Kämpfen 1,

Tel. 02733/16038, Email: [grimm.grund@t-online.de](mailto:grimm.grund@t-online.de)

Bis dahin liebe Grüße

*Heike*

Kursgebühr: Vereinsmitglieder frei

Nichtvereinsmitglieder: 25,00 €