

TV Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.



WIRBELSÄULEN GYMNASTIK (KBBT)

KÖPERBEWUSSTES BEWEGUNGSTRAINING

zertifiziert

**Pluspunkt
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND

Ein präventives Gesundheitstraining, das gelenkschonende, funktionelle Gesundheitsgymnastik bietet.

Es umfasst u.a. Rückenschule, Knie- und Osteoporosetraining. Ziel ist es die Teilnehmer*Innen zu einem neuen Körperbewusstsein zu führen, d. h. Bewegungen und Haltungsübungen zu erlernen und diese in unsere Alltags zu übernehmen.

Sportzentrum
Falkschule

Freitag
09:45 - 11:00 Uhr
11:00 - 12:15 Uhr

Anmeldung und Information

Leitung: Annegret Tomczak
Telefon: 02323 32025

Max-
Wiethoff-Str.

Freitag
17:00 - 18:15 Uhr
18:15 - 19:30 Uhr

Kosten: kostenlos für
Vereinsmitglieder
30€ für eine
10er-Karte

Extern:



www.tbs-herne.de
www.instagram.com/tbs_herne

