

# Wir stärken Ihren Rücken

## Abteilung Gesundheitssport



In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch einen Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen, wie sie sich rückengerecht bewegen. So kann Schmerzen vorgebeugt werden. Außerdem werden Fehlhaltungen vermieden und bestehende Beschwerden gelindert. Zusätzlich wird die Muskulatur gestärkt sowie das Herz-Kreislauf-System gekräftigt.

Mehr Informationen unter 0711 703596

TSV Bernhausen 1899 e.V.  
Dombasler Str. 8  
70794 Filderstadt  
Tel. 0711 703596  
[www.tsv-bernhausen.de](http://www.tsv-bernhausen.de)