



# WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK

Die Wirbelsäule ist die Stütze unseres Lebens.  
Unser Rücken hat ständig den Belastungen der  
modernen Gesellschaft entgegenzuwirken.

In dem Kurs werden verschiedene Möglichkeiten  
geübt, die Wirbelsäule zu mobilisieren und die  
Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken.

**\* Kurs A für Einsteiger:**

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

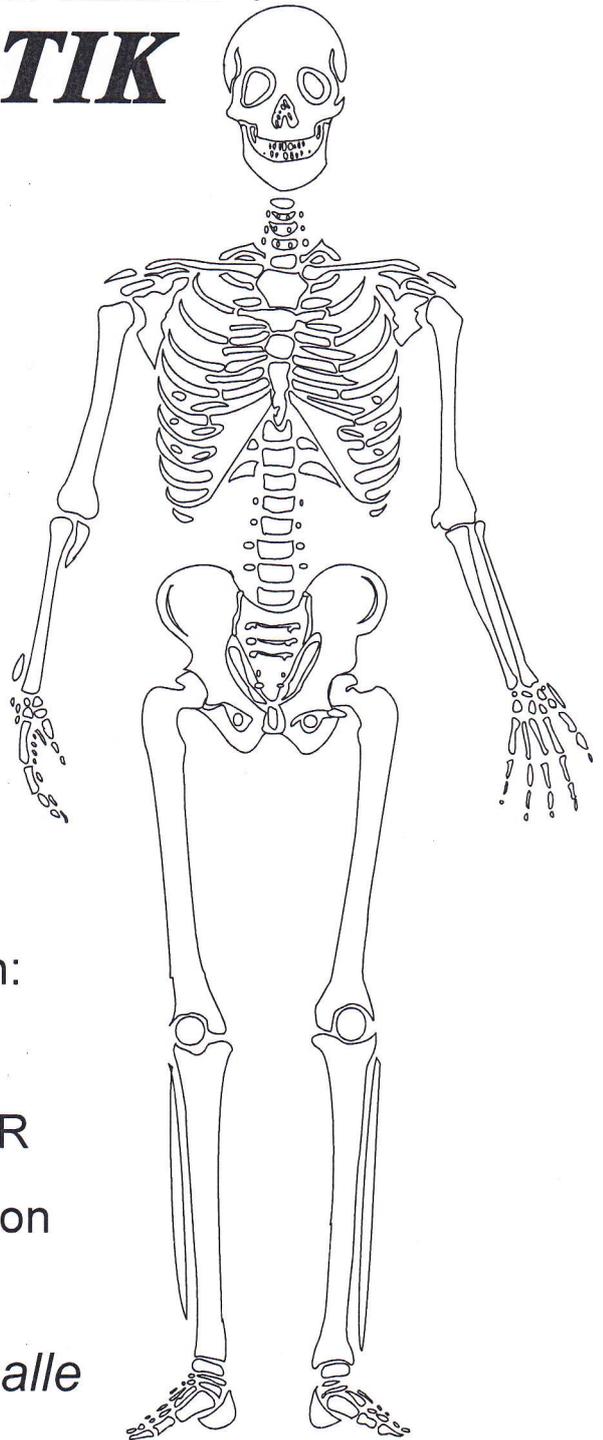
Beginn: Do. 6. März

Kurs B: Do. 19.00 - 20.00 Uhr

- \* Im Kurs A ist ein Neueinstieg möglich:  
Kursgebühr: 10 Zeitstunden  
für Nichtmitglieder 46 EUR  
für Mitglieder TV Dienheim 25,50 EUR

Diese Kursgebühr wird auf Anfrage von  
vielen Krankenkassen bezuschusst.

*Gymnasium Oppenheim Gymnastikhalle*



Trainerin und Ansprechpartnerin:  
Frau Ulrike Negel, Physiotherapeutin  
Tel. 06133-50483

**TURNVEREIN 1908 DIENHEIM EV**