



## **Der entspannte Rücken**

mit Diana Czapkowski (0 21 91 – 2 47 79)

**Mittwoch | 08:30 - 09.15 Uhr | RTV-Halle III**

**Bitte zur Schnupperstunde am 3. April 2024 telefonisch anmelden.**

### **RTV Remscheider Turnverein**

**Theodor-Körner-Str. 6 | 42853 Remscheid**

**Tel: 0 21 91 – 2 47 79 | kontakt@remscheider.tv**

---

Rückenbeschwerden und Stress sind oft eng miteinander verbunden.

„Der entspannte Rücken“ verbindet Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik und Entspannungsübungen, für einen gestärkten und entspannten Rücken.

- Inhalte:
- Sanfte Kräftigungsübungen
  - Beweglichkeitsübungen
  - Stretching
  - Elemente aus dem Pilates- und Yogabereich
  - Verschiedene Entspannungsformen

Bring bitte zu jeder Stunde ein Handtuch und „warme“ Kleidung mit.