

Turngemeinschaft Freden e.V.



Turnen – Gymnastik – Fitness – Gesundheitssport – Leichtathletik
Schwimmen – Boule – Ballsportarten – Rückschlagspiele

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Freundinnen der TG,

langsam beginnt wieder der allgemeine Sportbetrieb.

Die Turngemeinschaft Freden e.V. beendet daher mit diesem Video die kostenfreie Kursreihe "RückenFit".

Mit Hilfe und Unterstützung der Rückenschullehrerin Petra Hartung wurden einzelne Kursmodule zum Thema "RückenFit" produziert und online auf youtube.com kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Nach den tollen Erfolgen mit vielen Aufrufen der Mitmachvideos möchten wir Ihnen heute das fünfte Video aus der Kursreihe vorstellen.

Mit dem unten aufgeführten Link können Sie das Mitmachvideo „**TG RückenFit 05 Übungen am Stuhl**“ aufrufen.

Alle Videos dieser Kursreihe können gern mehrfach aufgerufen, problemlos heruntergeladen oder gespeichert werden. Auch freuen wir uns sehr, wenn Sie die Videos weiter teilen.

Alle Videolinks werden weiterhin auf der Homepage **www.tgfreden.de** veröffentlicht.

Wir wünschen viel Spaß beim Mitmachen. Über eine Rückmeldung freuen sich die Akteure.

Bleiben Sie gesund und wohlbehalten.

TG Freden e.V.
Der Vorstand

Videolink: <https://youtu.be/cNCky10QAbc>

Titel: TG RückenFit 05 – Übungen am Stuhl
Länge: 25:12 Minuten