

# Turngemeinschaft Freden e.V.



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

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Freundinnen der TG,

die Coronapandemie erlaubt momentan leider immer noch keinen "LiveSport".  
Die Turngemeinschaft Freden e.V. bietet daher ihren Mitgliedern und Freunden weiterhin kostenfrei die Kursreihe "RückenFit" an.

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

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

Mit dem unten aufgeführten Link können Sie das Mitmachvideo  
**„TG RückenFit 04 Bauch-und Rückenmuskulatur stärken\_02“** aufrufen.

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

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

Die Videolinks werden auf der Homepage **www.tgfreden.de** veröffentlicht.

Melden Sie sich auch gern per Mail unter [tgfreden@web.de](mailto:tgfreden@web.de) und fordern Sie die Links der zukünftigen Kursmodule direkt an.

Bleiben Sie gesund und wohlbehalten.

TG Freden e.V.  
Der Vorstand

Videolink: <https://youtu.be/CrACL7lxMYc>

Titel: TG RückenFit 04 – Bauch- und Rückenmuskulatur stärken\_02  
Länge: 25:52 Minuten