

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 keinen "LiveSport".

Die Turngemeinschaft Freden e.V. bietet daher ihren Mitgliedern und Freunden 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. Das erste Video „TG RückenFit 01_HWS-Schulter“ können Sie mit dem unten aufgeführten Link anwählen.

Die Videos können gern mehrfach angeklickt, problemlos heruntergeladen oder gespeichert werden.

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 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/nCL2FfobrAs>

