

# Turngemeinschaft Freden e.V.

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



Liebe Mitglieder, liebe Sportlerinnen und Sportler,

mit großer Freude haben wir den hohen Zuspruch für die Online-Sport-Aktion zum Thema „RückenFit“ zur Kenntnis genommen.

Mit über 150 Aufrufen des ersten Videos wurden unsere Erwartungen weit übertroffen. Vielen Dank für Ihr Interesse.

Heute möchten wir Ihnen nun das zweite Kursmodul vorstellen. Inhaltlich werden in diesem Mitmachvideo der Rücken und die Wirbelsäule angesprochen.

Das Video kann wieder gern mehrfach angeklickt, problemlos heruntergeladen oder gespeichert werden.

Wir wünschen wieder viel Spaß beim Mitmachen.

Alle Videolinks zu dieser Kursreihe werden auch auf der Homepage [www.tgfreden.de](http://www.tgfreden.de) veröffentlicht.

Bleiben Sie gesund und wohlbehalten.

TG Freden e.V.  
Der Vorstand

Videolink: <https://youtu.be/lubgrGACiUs>  
Titel: TG RückenFit 02 Rücken-WS  
Länge: 20:40 Min