

# 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 tollen Erfolgen mit über 300 Aufrufen der ersten beiden Mitmachvideos möchten  
wir Ihnen heute das dritte Video aus der Kursreihe vorstellen.

Mit dem unten aufgeführten Link können Sie das Mitmachvideo  
**„TG RückenFit 03\_Bauch-und Rückenmuskulatur stärken“** 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/bPIVOE9B4T4>

Titel: TG RückenFit 03 –Bauch- und Rückenmuskulatur stärken  
Länge: 26:35 Minuten