



Männer und Frauen

Wirbelsäulengymnastik

Präventive Rückengymnastik für alle, die etwas gegen Rückenprobleme unternehmen wollen oder Rückenproblemen vorbeugen möchten. Die Teilnehmer erwartet eine allgemeine Aktivierung des Herz- Kreislaufsystems, Haltungsschulung und Entspannung.

Montag 9:30 bis 10:30
Turnhalle Trupbach
Susanne Kern-Terheyden
Telefon: 0271 800 743

Nordic Walking

Mittwoch 15:00 bis 16:30 (Sommerzeit: 16:45 bis 18:15)
Grundschule Seelbach, Buswende
Inge Moisel
Telefon: 0271 370 550

Montag 9:30 bis 11:00
Numbach, Wanderparkplatz
Eva Bäcker
Telefon: 0271 21 588



<http://www.tsv-siegen.de/de/Turnen-1/Mnner-und-Frauen?pdfview=1>

Um unsere Webseite für Sie optimal zu gestalten und fortlaufend verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Weitere Informationen zu Cookies erhalten Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) .

Verstanden