

Ganzkörperkräftigung

„Bewegen statt schonen“

Fit und gesund mit starkem Rücken

Unsere Wirbelsäule wird Tag für Tag belastet, aber nicht immer schonend für den Rücken. Durch gezielte Lockerung, Kräftigung und Dehnung des Muskel- und Skelettsystems sowie Entspannungsübungen lernen Sie, Ihre Körperhaltung und Bewegungsabläufe zu verbessern und zu koordinieren. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und somit erlangen Sie ein verbessertes Lebensgefühl.

Termin: montags ab 07.01.2019
19.45 – 21.00 Uhr
20 Termine
(nicht in den Ferien und an Feiertagen)

Ort: Turnhalle Haßlinghausen

Kosten: Präventionskurs
120,00 € (Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kosten;
dies ist bitte im Vorfeld zu klären)

Infos: Britta von der Weiden-Scholl (Tel.: 02339/5495)
vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**TURNVEREIN
HASSLINGHAUSEN
1862 E.V.**

