

# Gesund & Fit

## Präventives Haltungstraining im Sportverein

**Unsere Wirbelsäule wird Tag für Tag belastet, aber nicht immer schonend für den Rücken. Durch ganzheitliche Übungen 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  
19.30 – 20.30 Uhr Präventionskurs  
20 Termine  
(nicht in den Ferien und an Feiertagen)
- Ort:** Gymnastikraum der Grundschule Hobeuken
- Kosten:** 120,00 €  
(die meisten Krankenkassen erstatten bis zu 80%)
- Infos:** Jennifer Emmert (Tel.: 0157/56231898)  
vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**TURNVEREIN  
HASSLINGHAUSEN  
1862 E.V.**

