

# Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv -

Dieses Konzept stellt ein praxiserprobtes Kursprogramm zur Vorbeugung vor Skeletterkrankungen dar. Neben der Schulung der körpergerechten Haltung und Bewegung (Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, Tragen, Heben) fehlt auch der Einsatz funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation nicht. Auch dem ganzheitlichen Aspekt einer körpergerechten Gymnastik wird mit interessanten Körperwahrnehmungsübungen, dem Einsatz kleiner Spiele und Entspannungsübungen Rechnung getragen. Das Ganze mit Musik, Kleingeräten und viel Spaß.

- Termin: mittwochs ab 09.01.2019  
18.15 – 19.15 Uhr  
11 Termine  
(nicht in den Ferien und an Feiertagen)
- Ort: Turnhalle Grundschule Hobeuken
- Kosten: Präventionskurs  
66,00 € (Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kosten;  
dies ist bitte im Vorfeld zu klären)
- Infos: Linda Diedrich  
(Tel.: 02332-9089592 oder 0170-3649080)  
vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**TURNVEREIN  
HASSLINGHAUSEN  
1862 E.V.**

