

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? Dann ist ein Bewegungskurs bestimmt das Richtige für Sie!

In unseren Kursen möchten wir neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen.

Sie erleben, dass Bewegung miteinander Spaß macht und Sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden ist.

Die Kursangebote können auch ohne Vereinsmitgliedschaft genutzt werden!



Unsere Kurse sind mit den Siegeln „Sport pro Gesundheit“ und „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert und stehen für ein qualitativ hochwertiges Angebot! Ob Ihre Krankenkasse die Kurse bezuschusst, klären sie bitte im Vorfeld mit ihrer Kasse ab.

Aufgrund der Corona Pandemie sind folgende Hinweise zu beachten:

- Beachtung und Einhaltung der Hygieneverordnung der TSG Haßloch sowie der spezifischen Regeln für die Kurse
- Vorlage der Einverständniserklärung zur Teilnahme am Vereinssport
- Es kann aktuell nur der gebuchte Kurs besucht werden. Ein Wechsel zwischen verschiedenen Kursen ohne Vorherige Anmeldung ist nicht möglich!
- z. T. digitale Durchführung der Kurse per Zoom, sofern gemeinsames Sporttreiben noch nicht möglich ist

TSG Haßloch

Ludwig-Gramlich-Str. 1
67454 Haßloch

Tel. 06324 - 8 00 50

Mail: tsg.hassloch@t-online.de

Web: www.tsg-hassloch.de



TSG Haßloch

unser Sportverein

Kursübersicht Prävention

1. Quartal 2021

