

Kurse 3. Quartal 2019

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.



Kurs 1 Fit am Dienstag mit Cordula

Kursleitung: Cordula Eschbach

Nr. 202

Wann: Di. 13.08.-15.10.2019 (8x)
08.45 – 09.45 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Ringerhalle

Kosten/ Kurs: 28,- € für Mitglieder
44,- € für Nichtmitglieder

Kurs 2 Für „Sie“ und „Ihn“ am Abend

Kursleitung: Heike Mehrmann

Nr. 203

Wann: Di. 03.09.-22.10.2019 (8x)
19.45 – 20.45 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle

Kosten/ Kurs: 28,- € für Mitglieder
44,- € für Nichtmitglieder

Kurs 3 Für „Sie“ und „Ihn“ Ü 65

Kursleitung: Cordula Eschbach

Nr. 204

Wann: Do. 15.08.-17.10.2019 (8x)
08.45 – 09.45 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Sporthalle

Kosten/ Kurs: 28,- € für Mitglieder
44,- € für Nichtmitglieder

Kurs 4 Fit am Donnerstag mit Cordula

Kursleitung: Cordula Eschbach

Nr. 205

Wann: Do. 15.08.-17.10.2019 (8x)
10.00 – 11.00 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle

Kosten/ Kurs: 28,- € für Mitglieder
44,- € für Nichtmitglieder

Kurs 5 Fit am Freitag mit Steffi

Kursleitung: Stefanie Mense

Nr. 206

Wann: Fr. 16.08.-18.10.2019 (8x)
08.45 – 09.45 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle

Kosten/ Kurs: 28,- € für Mitglieder
44,- € für Nichtmitglieder

Unsere Kurse sind mit den Siegeln „Sport pro Gesundheit“ „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.

