

Neu beim TuS Heinrichsthal/Wehrstapel

Präventionskurs

„Mein starker Rücken“

Menschen brauchen zum Gesundbleiben und Wohlfühlen das richtige Maß an Bewegung und Entspannung. Gesunde sportliche Aktivität kann viele Beschwerden verbessern oder verhindern.

Verschaffen Sie sich und Ihrem Rücken einen Ausgleich für den bewegungsarmen oder einseitigen Alltag, wie er im Beruf leider viel zu häufig vorkommt.

Mit einem abwechslungsreichen Programm wird systematisch, das Halte und Bewegungssystem aufgebaut. Dieses Training des gesamten Körpers dient der Stabilisierung des Halte- und Bewegungsapparates. Durch Kräftigungs-, Mobilisations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen mithilfe unterschiedlicher Materialien werden muskuläre Dysbalancen reduziert, die Muskulatur trainiert und die Haltung verbessert. Jede Stunde steht unter einem anderen Inhalt, so dass die Teilnehmer ein abwechslungsreiches Programm erwartet.

Ziel dieses Kurses ist die Förderung und Stärkung der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit der Teilnehmer!

Dieser Kurs ist optimal für Sportunerfahrene und Wiedereinsteiger.

Unsere qualifizierte Übungsleiterin Manuela Bathen unterstützt und motiviert Sie auf dem Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Dieser Kurs ist ein anerkannter Präventionskurse und kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

Dauer: 12 x 60 min

Kosten: 90,00 €

Präventionskursnummer: ID 20191009-1142225

Termine: Freitag, 18:30 Uhr, Start am 17. Januar bis 03. April 2020

Ort: Turnhalle Wehrstapel

Anmeldungen und Infos zum neuen Kurs bis 12.01.2020 bei
Silke Appelhoff, Tel. 0291 / 9086513 und Ina Pohl 0291 / 50053

