



!! Neu !!

Gesundheitskurs !

Bewegen statt schonen – Rücken aktiv !

Dieses Kursprogramm ist ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, Freude an Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung durch Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen, verbessern wir auch die Beweglichkeit und die Ausdauer.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Dieser Kurs trägt das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ und ermöglicht ein Kostenzuschuss durch viele Krankenkassen.

Kursstart: Dienstag, 05. Februar 2019 um 9.00 - 10.15 Uhr

Kurseinheiten: 10 x

Kursort: Gäuhalle Bondorf / Bühne

Kursleitung: Yvonne Endler-Fritsch

Kursgebühr: 60,- € (Vereinsmitglieder), 75,- € (Nicht-Mitglieder)



Anmeldung bei Yvonne Endler-Fritsch

yvro-fritsch@t-online.de oder Tel: 8285

