Die TSV-Gesundheitskurse richten sich an Alle, die aktiv und gezielt etwas für Ihre Gesundheit tun möchten.

Die nächsten Kurse aus der Reihe "Rückenfit im Alltag" starten am 23. Januar 2017

und findet immer montags von 19.00 - 20.00 Uhr (gemischte Kurs) und von 20.15 - 21-15 Uhr (Männer-Kurs) im Vereinsraum der Mehrzweckhalle Stetten, an insgesamt 10 Abenden, statt.

Zu diesen Kursen sind wieder alle Frauen und Männer eingeladen, die etwas für ihren Rücken bzw. ihre Fitness tun wollen oder müssen.

Auch Schnuppern ist mit Anmeldung erlaubt !!!

Neben Kräftigungs- und Dehnübungen kommt auch die Entspannung nicht zu kurz. Außerdem gehören Ausdauertraining und Sturzprophylaxe ebenso zum Kursinhalt wie Tipps und Schulung für rückenschonendes Verhalten im Alltag. Trainiert wird mit verschiedenen Handgeräten wie T erraband,
Flexibar und Ball ebenso wie mit Stepps,
Pezziball und Gewichtsmanschetten, um nur einige zu nennen.

Diverse Krankenkassen beteiligen sich an den Kursgebühren.

Angeboten und durchgeführt werden die Kurse von lizenzierten Übungsleiterinnen und finden in Kooperation mit dem LandFrauenverein Stetten statt.

Interessiert?
Dann melden Sie sich zwecks näheren Infos, Fragen oder Anmeldungen bis spätestens 18. Januar bei Ihrer

Ansprechpartnerin und Übungsleiterin
Brigitte Hartmann,
Tel.: 07138 / 67065 oder
eMail: kursprogramm@tsvstetten.de oder ÜL Ute Moser, Tel.: 07138 / 6903218