



Neues Kursangebot beim TV Jahn

Gutes für den Rücken

Ein präventives gesundheitsförderndes Gesundheitsangebot!

Mangelnde bzw. einseitige Bewegungen sowie zunehmend psychische Belastungen können zu Rückenbeschwerden, chronischen Schmerzzuständen, degenerativen Veränderungen im WS - Bereich und den Gelenken führen.

Unser Angebot richtet sich an Personen mit Problemen des Haltungs- und Bewegungsapparates. Der Kurs dient zur Verbesserung der Bewegungsverhältnisse und des allgemeinen Wohlbefindens.

Das Angebot beinhaltet rückengerechtes Verhaltenstraining, funktionelles Training, Ausdauer-, Kraft -, Dehn-, Koordinations- sowie Entspannungsübungen.

Kurszeitraum: 02. Nov. 2011 bis 18. Jan. 2012

10 x 90 Minuten, mittwochs 17:00 bis 18:30 Uhr

Leitung: Annemarie Müller / Doritt Göbel

Vereinshalle, Kiefernstr. 20

Kursgebühr: 95,00 €

Die geprüften Gesundheitskurse werden von den Krankenkassen anerkannt und mit maximal 80 % der Kursgebühren bezuschusst.

Anmeldung telefonisch oder schriftlich bei der Geschäftsstelle

TV Jahn 1911 Königshardt e.V.

Fritz Terhard-Haus

46147 Oberhausen, Kiefernstraße 20

Tel./Fax 0208 / 67 28 22 Mail: tvjahn1911@gmx.de

Homepage: www.tv-jahn1911koenigshardt.de

Geschäftszeiten

Mo. u. Do. von 9:00 – 11.00 Uhr