

Rücken Fit – Mach Mit !



Jetzt unter dem Namen: „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“

Ziele des Kurses sind:
Körperwahrnehmung und rückergeordnetes Alltagsverhalten;
Kräftigung der Muskulatur;
Dehnung verkürzter Muskulatur und Entspannung.

**Beginn: Dienstag 15. Oktober 2019
um 18.30 Uhr**

Dauer : 8 Abende

**Wo : Oberer Turnraum
Mehrzweckhalle Merxheim**

**Gebühr: Mitglieder 25,00 EUR
Nichtmitglieder 45,00 EUR**

**Anmeldung bei: DTB-Rücken- und
Entspannungstrainerin Klaudia Franzen nach 17.00 Uhr
unter 06754/1804
e-mail: berthold-franzen@t-online.de**

Viele Krankenkassen erkennen das Kursprogramm an und erstatten ihren Mitgliedern bei regelmäßiger Teilnahme 80% der Gebühr.

Sollten genügend Anmeldungen eingehen, besteht die Möglichkeit eine weitere Stunde um 19.45 Uhr anzubieten.



2019

**Unter dem Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit und Sport Pro
Gesundheit
bietet der TV 1903 Merxheim e.V.
folgende Gesundheitskurse an:**

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Rücken-Fit – Mach-Mit)

Ziele des Kurses sind:
Kräftigung der Muskulatur, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Förderung und Erfahrung von sozialen Kompetenzen.

**Beginn : Dienstag 29. Januar 2019
um 18.30 Uhr an 10 Abenden**

**Wo : Oberer Turnraum
Mehrzweckhalle Merxheim**

**Gebühr: Mitglieder 30,00 EUR /
Nichtmitglieder 50,00 EUR**

**Anmeldung bei:
DTB-Rückentrainerin Klaudia Franzen nach 17.00 Uhr
unter 06754/1804
per e-mail: berthold-franzen@t-online.de**

**Bei genügend Teilnehmern bieten wir im Anschluss um
19.45 Uhr eine weitere Kursstunde an.**

Viele Krankenkassen erkennen das Kursprogramm an und erstatten ihren Mitgliedern bei regelmäßiger Teilnahme 80% der Gebühr.