

Body & RückenFit - geänderte Kurszeiten!!!

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir am Dienstagvormittag einen zweiten Kurstermin an. Die neuen Kurszeiten sind:

1. Kurs: Dienstags, ab 1. Oktober 2013

9.05 Uhr – 10.05 Uhr

Zielgruppe 50 Plus

2. Kurs : Dienstags, ab 1. Oktober 2013

10.15 Uhr – 11.15 Uhr

Für beide Kurse gibt es noch wenige freie Plätze!

Die Kurse beinhalten 10 Termine und finden in der TVD-Turnhalle statt.

Infos und Anmeldung bei:

Verena Grimann

Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“

Tel. 07334/924612

email: verena.grimann@googlemail.com

Abwechslungsreiches Ganzkörper-Fitnesstraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mit dem Schwerpunkt „gesunder Rücken“.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für sportlich Aktive geeignet, da jeder sein „Level“ selbst bestimmen kann.

Kursgebühr:	Vereinsmitglieder	25,00€
	Nichtvereinsmitglieder	55,00€

Die Kursgebühr kann von den Krankenkassen (auf Anfrage!) erstattet werden!

Es handelt sich um ein Präventionsangebot in Kooperation mit der AOK. Das Kursangebot ist mit dem „Pluspunkt Gesundheit DTB“ ausgezeichnet – eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen!