

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

„Wer rastet der rostet“,
so heißt ein altes Sprichwort.

Durch zu lange sitzende Tätigkeiten, falsche einseitige körperliche Belastungen oder eine allgemein ungünstige Haltung kommt es zu Muskelverspannungen.

Um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu unterstützen wird die Muskulatur bis in die tieferen Schichten trainiert. Bänder und Gelenke werden mobilisiert und stabilisiert, um einer muskulären Dysbalance vorzubeugen oder entgegenzuwirken.

Der Kurs findet beim **TFC Steinheim** in der
Karlstraße 55 in Hanau-Steinheim statt

ab **Freitag, den 15.03.2019**

Er findet an **10 Abenden von 17 – 18 Uhr im 1. Stock** statt.

10 Abende kosten 80 Euro ohne Vereinsmitgliedschaft

60 Euro mit Vereinsmitgliedschaft

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 15 begrenzt.

Interessierte wenden sich bitte an Inge Kuschel

Tel.: 06182 3088226 (Anrufbeantworter), oder per

E-Mail: ULGym1@tfc-steinheim.de

Für Fragen oder Anmeldung stehe ich gerne zu Ihrer Verfügung.

Benötigte Ausstattung beinhaltet Hallensportschuhe, bequeme Sportkleidung, Handtuch, evtl. kleines Kissen, Jacke oder Pulli (bei Bedarf), sowie etwas zu trinken (am besten Wasser o. Apfelsaftschorle).

Bitte vorzugsweise eigene Turnmatte mitbringen.

Die Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs „Wirbelsäulengymnastik“ sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich daher bei Ihrer Krankenkasse.

