

Präventionssport

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Schwerpunkt: Rückengesundheit

Neu ab 06. März 2018

**dienstags 10:30 Uhr - 11:30 Uhr
(10 Übungseinheiten bis zum 29.05.2018)**



Die Kosten in Höhe von 90 € für 10 Übungseinheiten können von Ihrer Krankenkasse bis zu 100% übernommen werden.
(vorherige Absprache mit der Krankenkasse erforderlich)

Kursinhalte: Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining, Übungen zur Entspannung und Verbesserung der Körperwahrnehmung, leichtes Ausdauertraining, nützliche Informationen rund um die Themen Gesundheitsförderung, Bewegung und Haltung, Trainingsprinzipien, Entspannung und Stressabbau, Übungen und Anregungen für zu Hause

Anmeldung und weitere Informationen unter www.tg-saphir.de oder [✉ sportwart@tg-saphir.de](mailto:sportwart@tg-saphir.de) oder ☎ (0371) 4012201 bzw. 📞 0172/8338809.