



**Neues
Kursangebot**

Rücken **AKTIV**

**Zuschuss
Krankenkassen**

>> Bewegen statt Schonen <<

Übungsleitung: Christina Riske – zertifizierte DTB-Rückentrainerin

**Beginn / Ort: Mittwoch, 13. Oktober 2021 von 19.00 bis 20.00 Uhr
Kursraum Georgi-Reitzel-Halle; Darmstädter Str. 43**

Laufzeit: 10 Kurseinheiten á 60 min. (immer mittwochs)

Inhalt: Rücken AKTIV – Bewegen statt Schonen ist ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm. Dabei steht das Haltungs- und Bewegungstraining im Mittelpunkt (gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule). Spezifische Dehnübungen und eine geführte Entspannungssequenz runden das Kursprogramm ab.

Kleingeräte wie Pezziball, Theraband, Flexistab, Holzstab etc. kommen ergänzend zum Einsatz.

**Kosten: Vereinsmitglieder 60,00 Euro
Nicht-Mitglieder 90,00 Euro**

Der Kurs ist als Präventionskurs nach § 20 SGB anerkannt und kann von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine vorherige Anmeldung bei der TV-Geschäftsstelle (Tel.: 06071-739424) erforderlich.