



präV. Wirbelsäulengymnastik/ „Bewegen statt Schonen“

dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Übungsleiterin: Danuta Kulas 0421/89774199

Wo: Sport- und Gesundheitszentrum
TSG Seckenhäuser-Fahrenhorst e.V.,
Timmstrasse 1, Stuhr

Wer: Frauen und Männer ab 16 Jahre

Kursgebühr: Mitglieder 25,00 € / Nichtmitglieder: 48,00 €

Mit gezieltem Rückentraining werden die entsprechenden Muskeln gestärkt, um bereits vorhandene Beschwerden zu lindern oder um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Die Wirbelsäule wird mittels Übungen zur Mobilität gestärkt. Dieses Angebot wird von den Krankenkassen anerkannt, i. d. R. übernehmen sie bis zu 80% der Kosten.



www.tsg-seckenhäuser.de