

Turn und Sportverein Porta Barkhausen

1892/1911 e.V.



NEU * Gesundheitskurs „Rücken-Fit“ * NEU

Einseitige und atypische Belastungen der Wirbelsäule, Überbeanspruchung und Bewegungsmangel sowie fehlende Entspannung sind alltägliche und typische Ursachen für schmerzhafte Muskelverspannungen und frühzeitige Abnutzungserscheinungen. Diesen Störungen können Sie durch ein gezieltes und effektives Training vorbeugen bzw. eine vorhandene Beeinträchtigung lindern.

Der Kurs beinhaltet Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen sowie Übungen für die Mobilität der Wirbelsäule. Die erlernten Übungen können später zu Hause oder auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden.

Ergänzend erhalten Sie eine Vielzahl an Informationen und Tipps für Ihr individuelles Training und für ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten.

**Unter der Anleitung von
Katrin Rethmeier – Physiotherapeutin.**

**Kurs: 10 Stunden à 60 Minuten
Kosten: 70,- € (in Vorkasse zu zahlen)**

**Jeweils dienstags: 19.30-20.30 h
Grundschule Barkhausen, Alte Poststraße**

**Beginn: 07.09.2010 – 23.11.2010
(Unterbrechung während der Herbstferien)
Mindestteilnehmerzahl 8, maximal 15!**

Die Zulassung als Präventionskurs ist beantragt. Eine (Teil-)Rückerstattung durch die Krankenkassen ist eventuell möglich.

**Anmeldung und weitere Informationen unter:
info@tus-barkhausen.de oder Tel.: 0571/ 5800611**