



„Kurse beim TLV Germania Essen-Überruhr“

Ganzkörpergymnastik 50+
wirbelschonende Gelenkmobilisierung

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes, die Gelenke und Wirbelsäule schonendes Körpertraining für die Altersklasse 50+.

Ziel ist es, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und körperlichen Beschwerden vorzubeugen bzw. sie zu lindern. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm für Koordination, Flexibilität und allgemeine Stabilität sowie ganzheitliche Haltungs- und Bewegungszusammenhänge werden von einer lizenzierten, erfahrenen Übungsleiterin vermittelt. Es werden Tipps für gesundheitsgerechtes Verhalten im Alltag gegeben.

Kurstag:	Mittwoch, 15.15-16.15 Uhr Mittwoch, 16.15-17.15 Uhr
Kursort:	Gymnastikraum der Turnhalle an der Klapperstr., Klapperstr. 60, 45277 Essen
Kursdauer:	10.01.2018 - 21.03.2018 (11 x) und vom 11.04.2018 - 11.07.2018 (14 x)
Kursleiterin:	Iris Dieter
Teilnehmer:	mindestens 5 / maximal 8
Kursgebühr:	11 x 60 Min. 77,00 € / Mitglieder des TLV 55,00 Euro 14 x 60 Min. 98,00 € / Mitglieder des TLV 70,00 Euro

Allgemeines:

*Alle Kurse fallen in den Ferien und den gesetzlichen Feiertagen aus.
Bei einem Stundenausfall von mehr als einer Kurseinheit erfolgt eine Rückerstattung der Kursgebühr der ausgefallenen Stunden.*

Schriftliche Anmeldungen an: TLV Germania Überruhr, Elfi Ettelt, Wittgenpfad 27, 45277 Essen.
Die Kursplätze werden nach der Reihenfolge der Kursanmeldung vergeben.