

„Kurse beim TLV Germania



Essen-Überruhr“

Bewegen statt Schonen
Ganzkörperkräftigungsprogramm

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes, die Gelenke und Wirbelsäule schonendes Körpertraining an. 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, 15.45-16.45 Uhr
Kursort: BürgerTreff, Nockwinkel 64, 45277 Essen
Kursdauer: 08.01.2025 bis zum 09.04.2025
23.04.2025 bis zum 09.07.2025
Kursleitung: Iris Dieter-Wurm
Teilnehmer: mindestens 7 / maximal 15
Kursgebühr: 14 x 60 Min. 94,00 Euro/ Mitglieder des TLV 70,00 Euro
11 x 60 Min. 77,00 Euro/ Mitglieder des TLV 55,00 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.