



„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, 16.00-17.00 Uhr
Kursort: BürgerTreff, Nockwinkel 64, 45277 Essen
Kursdauer: 08. 01.2020 bis zum 01.04.2020 und
22.04.2020 bis zum 24.06.2020 (10.06.2020 entfällt)
Kursleitung: Iris Dieter
Teilnehmer: mindestens 5 / maximal 18
Kursgebühr: 13 x 60 Min. 91,00 € /Mitglieder des TLV 65,00 Euro
09 x 60 Min. 63,00 € /Mitglieder des TLV 45,00 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.