



„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: 10.01.2024 bis zum 27.03.2024  
10.04.2024 bis zum 03.07.2024  
Kursleitung: Iris Dieter-Wurm  
Teilnehmer: mindestens 7 / maximal 15  
Kursgebühr: 13 x 60 Min. 91,00 Euro/ Mitglieder des TLV 65,00 Euro  
10 x 60 Min. 70,00 Euro/ Mitglieder des TLV 50,00 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.