

Rücken Aktiv



Neuer Gesundheitskurs zur Vorbeugung von Bewegungsmangel und Rückenbeschwerden

Am **Dienstag, den 18.10.2011** startet der Gesundheitsförderungskurs „Rücken-Aktiv“ (Bewegen statt Schonen) der TSG 1879 Bingen-Kempton e.V.

Der Kurs besteht aus einem vielseitigen und abwechslungsreichen Programm, dessen Ziel es ist, Freude an Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Darüber hinaus werden in 10 Kurseinheiten die Beweglichkeit, Ausdauer sowie die Koordinations- und Entspannungsfähigkeit verbessert.

Die 10 Kursstunden finden jeweils dienstags von **17.45 – 18.45 Uhr** im Feierraum der Grundschule Bingen-Kempton, Gaulsheimer Weg, statt. Die Kursgebühr beträgt für TSG-Mitglieder 50,-€ und für Nichtmitglieder 80,-€.

Sind Sie interessiert? Dann machen Sie mit! Sie sind herzlich willkommen! Die Teilnehmerzahl begrenzt!

Geleitet wird der Kurs von Marion Witte, die speziell für dieses Kursangebot ausgebildet ist.

Das Programm „Rücken Aktiv“ wird im Rahmen des §20 SGB V von den Krankenkassen als primärpräventives Programm anerkannt und kann bezuschusst werden.



Für weitere Informationen und Ihre Anmeldung zum Kurs wenden Sie sich bitte an Marion Witte, Tel. 06721-13712.



TSG 1879 Bingen-Kempton e.V.

Rücken Aktiv



Neuer Gesundheitskurs zur Vorbeugung von Bewegungsmangel und Rückenbeschwerden

Am **Dienstag, den 18.10.2011** startet der Gesundheitsförderungskurs „Rücken-Aktiv“ (Bewegen statt Schonen) der TSG 1879 Bingen-Kempton e.V.

Der Kurs besteht aus einem vielseitigen und abwechslungsreichen Programm, dessen Ziel es ist, Freude an Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Darüber hinaus werden in 10 Kurseinheiten die Beweglichkeit, Ausdauer sowie die Koordinations- und Entspannungsfähigkeit verbessert.

Die 10 Kursstunden finden jeweils dienstags von **17.45 – 18.45 Uhr** im Feierraum der Grundschule Bingen-Kempton, Gaulsheimer Weg, statt. Die Kursgebühr beträgt für TSG-Mitglieder 50,-€ und für Nichtmitglieder 80,-€.

Sind Sie interessiert? Dann machen Sie mit! Sie sind herzlich willkommen! Die Teilnehmerzahl begrenzt!

Geleitet wird der Kurs von Marion Witte, die speziell für dieses Kursangebot ausgebildet ist.

Das Programm „Rücken Aktiv“ wird im Rahmen des §20 SGB V von den Krankenkassen als primärpräventives Programm anerkannt und kann bezuschusst werden.



Für weitere Informationen und Ihre Anmeldung zum Kurs wenden Sie sich bitte an Marion Witte, Tel. 06721-13712.



TSG 1879 Bingen-Kempton e.V.