



TV Rußhütte e.V.
seit 1881



Neues Bewegungsangebot für Jung und Alt

im TV Rußhütte

Gesundheit fällt nicht vom Himmel!

Rückenbeschwerden kann wirksam durch gezielte *Gymnastik* vorgebeugt werden. Je besser trainiert ihre Muskeln sind, die die Wirbelsäule verspannen, desto besser ist ihre Wirbelsäule bei Belastungen und vor Verschleiß geschützt. Wenn sie sich und ihrer *Gesundheit* etwas Gutes tun wollen, dann nehmen sie teil an unserem neuen Kursprogramm

„Rücken-Fit“

(Kurs: Präventive Wirbelsäulengymnastik im Turn- und Sportverein)

In einer Gruppe von Menschen, die wie sie ihren Rücken fit halten wollen, erlernen sie unter fachkompetenter Anleitung einer speziell qualifizierten Übungsleiterin neben rückengerechtem Bewegungsverhalten ein Übungsprogramm zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, das eingebettet ist in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Bewegungsspielen und Entspannung.

Dabei soll der Kurs nicht nur ihre Rückengesundheit fördern sondern vor allem Spaß machen und Freude an der Bewegung vermitteln.

Das Kursprogramm „Rücken-Fit“ ist im Rahmen der Gesundheitsförderung von den Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Sind sie interessiert? Dann machen sie mit! Sie sind herzlich willkommen!!

Ort: Turnhalle im Otto-Hahn-Gymnasium am Landwehrplatz

Beginn: ab September 2010 jeden Montag um 17:00 Uhr

Kursdauer: fortlaufend jeweils montags von 17:00 - 18:00 Uhr

Kosten: 25 € (10 Termine) (Vereinsmitglieder frei)

Informationen und Anmeldung bei: Annette Saunus-Breyer, Tel.:0681/65697