



## **Kurs im TuS Hohnstorf/Elbe:**

# **Die sanfte Nackenschule**

## **für Männer und Frauen**

Durch gezielte Entspannung Nackenbeschwerden vorbeugen oder lindern.

Einfache Übungsprogramme zur Kräftigung von Kopf-, Hals-, und Schultermuskulatur und zur Linderung bereits bestehender Beschwerden. Mit Tipps und Übungen möchten wir Ihnen helfen, fit zu bleiben.

Eine Haltungsverbesserung ist in jedem Alter möglich, eine kräftige Muskulatur hält den Körper stabil und macht ihn zudem belastbarer.

Vor allem sollen Sie aber auch an den Übungen Spaß haben und Sie sollen motiviert werden, diese auch im Alltag und in der Freizeit anzuwenden.

Das Übungsangebot ist ein gezieltes Muskelaufbau- und Entspannungstraining für gesundheitsbewusste, gesunde Menschen.

**Zeit: 10. August – 12. Oktober 2010**

**10 x Dienstag, 18.45 bis 19.45 Uhr**

**Ort: Dreifeldhalle am Elbdeich, Blaue Salon**

**Kursgebühr: 10,00 € für TuS Mitglieder**

**Auch Nichtvereinsangehörige sind in dem TuS-Kurs herzlich willkommen!**

**Kursgebühr: 25,00 € Nichtvereinsangehörige**

**Anmeldung bei der Kursleiterin Hildelies Stephan Tel. 04131 - 99 00 99  
oder TuS Geschäftsstelle Annette Kork Tel. 04139 – 6515,  
oder bei Kerstin Detels Tel. 04139 - 66 80**