



Kurs im TuS Hohnstorf/Elbe:

Die sanfte Nackenschule

für Männer und Frauen

Beugen Sie durch gezielte Entspannung Nackenbeschwerden vor oder lindern Sie diese.

Wir machen einfache Übungsprogramme zur Kräftigung von Kopf-, Hals-, und Schultermuskulatur. Bereits bestehende Beschwerden können damit gelindert werden. 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 an den Übungen Spaß haben und motiviert werden diese auch im Alltag und in der Freizeit anzuwenden.

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

Zeit: 17. Jan.- 13. März 2012

8 x Dienstag, 18.45 bis 19.45 Uhr

Ort: Dreifeldhalle am Elbdeich

Kursgebühr: 8,00 € für TuS Mitglieder

Auch Nichtvereinsangehörige sind in dem TuS Kurs herzlich willkommen!

Kursgebühr: 28,00 € für 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