



Bewegen



statt Schonen

Rücken aktiv

Neuer Präventionskurs vom 09.10. – 11.12.2023

Ein Standardisierter Kurs gegen die Volkskrankheit Nr. 1 Rückenschmerzen

10x montags von 16:00-17:30 Uhr,
in der TSG Halle Im Kleifeld Ahlten

Ansprechpartnerin
Petra Ubben
Übungsleiterin Prävention
Tel.: 01782185444

Bewegungsmangel und Fehlhaltungen sind die am häufigsten genannten Gründe für Rückenschmerzen. Bewegungseinschränkungen und vielerlei andere Beschwerden, sind ebenso auf diese Ursachen zurückzuführen.

Der Einsteigerkurs richtet sich an **Erwachsene jeden Alters**, die **noch nie, oder lange nicht mehr sportlich aktiv waren**.

Ziel des ganzheitlichen Gesundheitssportprogramms ist eine **Hinführung zu mehr Bewegung, Training des Haltungs- und Bewegungsapparates, der Ausdauer sowie Informationen über die Zusammenhänge der gesundheitlichen Auswirkungen von Stress und den oben genannten Risikofaktoren auf unseren gesamten Organismus**.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung
Petra

Wichtig zu Wissen:

Der Präventionskurs umfasst insgesamt 10x 90 Minuten.

Die Kursgebühren betragen für TSG Mitglieder 70€ und für Nicht-Mitglieder 130€.

Bei einer Teilnahme von **mindestens 80%** erstattet die Krankenkasse die Kosten. Dazu erhalten die Teilnehmenden am Ende des Kurses eine **Bescheinigung**, die bei der Krankenkasse einzureichen ist. Die Anmeldungen werden chronologisch nach Zahlungseingang berücksichtigt.

Kto: TSG Ahlten - IBAN: DE39 2519 3331 7500 6103 03



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND