



# Bewegen statt Schonen

Rücken aktiv!

**Neuer Präventionskurs: 17.02. – 28.04.2025**

Ein standardisierter Kurs gegen die Volkskrankheit Nr. 1: Rückenschmerzen

## Wann & Wo?

**10x montags von 16:00-17:30 Uhr,**  
in der TSG Halle / KLH Park  
Im Kleifeld 15, 31275 Ahlten

## Anmeldung & Kontakt:

**Petra Ubben**

Übungsleiterin Prävention

☎: 01782185444

✉: [petra.ubben1@gmail.com](mailto:petra.ubben1@gmail.com)

## Warum solltest du mitmachen?

Bewegungsmangel und Fehlhaltungen zählen zu den häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen und anderen Beschwerden. Unser Kurs richtet sich an **Erwachsene jeden Alters**, besonders an diejenigen, die **sportlich wenig aktiv** sind oder lange Zeit nicht mehr trainiert haben.

## Ziele des Kurses:

- Einführung in mehr Bewegung und gezieltes Training
- Verbesserung der Ausdauer
- Stärkung von Haltung und Bewegungsapparat
- Tipps zu den Auswirkungen von Stress auf den Körper

## Kurskosten:

- 70 EUR für TSG-Mitglieder
- 130 EUR für Nicht-Mitglieder

## ☞ Gut zu wissen:

Bei einer Teilnahme von **mindestens 80%** erstattet deine Krankenkasse die Kosten. Am Kursende erhältst du eine **Bescheinigung** zur Vorlage bei deiner Krankenkasse.

## Bankverbindung:

Konto: TSG Ahlten von 1896 e.V.

IBAN: DE39 2519 3331 7500 6103 03

☞ Wichtig: Die Plätze werden nach Zahlungseingang vergeben!

**Wir freuen uns auf Deine Anmeldung! Mach mit und tu deinem Rücken etwas Gutes!**

Abt. Fitness/Turnen/Gesundheit



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

