

## **Kurs „Fit und gesund“**

**Fit** in 2021, **Gesundes** für Rücken, Schulter und Nacken.

**Denk an Dich-Es gibt nichts, was du nicht ändern kannst!**

**Zwickt und zwackt der Rücken? Möchtest du mehr  
Beweglichkeit, Flexibilität und kräftigere Rückenmuskulatur?  
Dann ist dieser Kurs der richtige für Dich!!!**

Du lernst, dich im Alltag wirbelsäulengerecht zu verhalten, kräftigst und dehnt Deine Rückenmuskulatur, erkennst Deine Haltungsfehler und reduzierst durch gezielte Übungen Verspannungen und Rückenschmerzen. Trainiere eine gesunde Körperhaltung, um Fehlbelastungen und deren Folgen zu vermeiden.

Unter der Leitung unserer erfahrenen Lizenz-Trainerin **Andrea Reichenbach** starten **jeweils Donnerstags ab dem 02. September bis zum 18. November 2021 (12 Wochen) Kurs 1 von 18.15 bis 19.15 Uhr und Kurs 2 von 19:30 bis 20.30 Uhr**. Mitzubringen sind ein großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken. **Die Kursgebühren für TGS-Mitglieder belaufen sich auf 48,-- € für Nicht-Mitglieder auf 132,-- €. Rückerstattung durch die Krankenkasse sind möglich**. Informationen und Anmeldungen bei Andrea Reichenbach unter [AndreaReichenbach@gmx.net](mailto:AndreaReichenbach@gmx.net)



# Verbindliche Anmeldung zum Kurs **Fit und Gesund** ab 02.09.2021

Kursdauer: bis zum 18.11.2021 (12 Wochen)

- Name/Vorname.....
- Adresse.....
- Handy-Nr..... Auswahl Kurs 1..... oder Kurs 2.....
- TGS-Mitglied .....ja .....nein

### **Einzugsermächtigung**

Ich ermächtige den Verein die Kursgebühr in Höhe von **48 € für Mitglieder/bzw. 132 € für Nicht-Mitglieder** von meinem Konto:

**IBAN:**.....

einziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschrift einzulösen.

**Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre persönlichen Daten erfasst, übermittelt und verarbeitet werden. Weitere Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter <http://www.tgs-seligenstadt.de/datenschutz>**

.....

Datum            Unterschrift