

Fit in 2020, gutes für Rücken, Schulter und Nacken. Neben dem regelmäßigen Vereinssport bietet die Abteilung Gymnastik der TGS Seligenstadt für die kommenden Monate wieder zwei zeitlich begrenzte Gymnastikkurse für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder an, die unter Leitung von Übungsleiterin Andrea Reichenbach stehen und am 01. Oktober starten und enden am 17. Dezember 2020. (12Kursstunden)

Das ganzheitliche Training in der präventiven Wirbelsäulengymnastik führt auf sanfte Weise zu mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Die Teilnehmer lernen, sich im Alltag wirbelsäulengerecht zu verhalten, indem Sie ihren Rücken und seine Besonderheiten im Rahmen vielfältiger Kräftigungs- und Dehnübungen erfahren und erspüren. Durch gezielte Übungen sollen aber auch Haltungsfehler vermieden, Verspannungen reduziert und Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Das Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, um Fehlbelastungen und deren Folgen zu vermeiden.

Jeweils Donnerstag findet „FIT & Gesund“ mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung statt.

Kurs 1: beginnt um 18.15 bis 19.15 Uhr

Kurs 2: beginnt um 19:30 bis 20.30 Uhr

Die Kurse finden im Übungsraum der TGS-Turnhalle, Grabenstraße 48 in Seligenstadt statt. 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 Krankenkasse möglich.

Informationen und Anmeldungen für die Kurse bei Andrea Reichenbach.

E-Mail: AndreaReichenbach@gmx.net

Mobil: 0176-55577142

oder Anmeldeformulare bei der Geschäftsstelle der TGS in der Grabenstraße 48 abgeben (Briefkasten)

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>

Anmeldung:

Name, Adresse, Handy _____

TGS-Mitglied JA Nein

Kurs Nr.

Einzugsermächtigung:

Hiermit bevollmächtige ich die TGS, die einmalige Kursgebühr von 48€ /Mitglied bzw. 132€/Nicht-Mitglied von meinem Konto einzuziehen:

Name der Bank:-----

IBAN-Nr.:-----

Swift-Code:-----

Konto-Inhaber:-----

Buchungsgebühren aus Rücklastschriften, die nicht durch die TGS zu vertreten sind, werden weiter belastet.

Unterschrift des Kontoinhabers/Inhaberin:



Fit und gesund das
ganze Jahr 2020

Die nächsten Gymnastikkurse der

TGS Seligenstadt 1895 e.V.

-Denk an Dich-

Es gibt nichts, was du

nicht ändern kannst.

Bitte befolgt die Hygieneauflagen, d.h. Sportkleidung

A-H-A Regeln, Maskenpflicht