



mehr  
als nur  
Sport!



## Am Donnerstag den **24.01.19** beginnt ein neuer **Gesundheits - Sportkurs** des TSV Ebergötzen

Kurs-Nr.  
1 / 19

### **Wirbelsäulengymnastik** - Gutes nicht nur für den Rücken -

Ziel des Kurses ist es Rückenproblemen durch gezielte Gymnastik vorzubeugen und Beschwerden zu reduzieren.

Je besser die Muskeln, die die Wirbelsäule verspannen, trainiert sind, desto stärker ist diese bei Belastung und vor Verschleiß geschützt.

Dieser Kurs bietet vielfältige Übungsprogramme zur Kräftigung und Mobilisation insbesondere der Rumpfmuskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.



Die Teilnahme wird von den Krankenkassen mit Bonuspunkten gefördert.

**Dauer:** 10 Std. - jeweils Donnerstag 19:45 – 20:45 Uhr  
vom 21.2. – 28.2. ist urlaubsbedingt Pause

**Kosten:** Vereinsmitglieder : 10,- € (nur Mtgl. TSV Ebergötzen)  
Nichtmitglieder : 35,- €

**Leitung:** Sabina Kunze Fach-ÜL für Präventionssport  
DTB Pilates Trainerin

Infos und Anmeldung über Sabina Kunze 05507 – 97 93 891 und  
[sportbina@googlemail.com](mailto:sportbina@googlemail.com) oder [tsv-eburgoetzen@t-online.de](mailto:tsv-eburgoetzen@t-online.de)

Wir empfehlen eine Voranmeldung für diejenigen, die sicher teilnehmen möchten.