Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER BUND
PRÄVENTIONSGEPRÜFT



BEWEGEN STATT SCHONEN

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

20.01. - 10.03.27
Mittwoch 19:00 - 20:00
Halle Döhrnstraße

Turnverein Lokstedt
TVL
1892

Anmeldung über Spond: SNECJ

Der Kurs richtet sich an Personen, die gezielt etwas gegen Bewegungsmangel und die damit verbundenen Risikofaktoren und Beschwerden tun wollen. In dem Kurs werden eine gesunde und natürliche Körperhaltung und -bewegung thematisiert, sowie Dehn-, Kräftigungs und Stabilisationsübungen vermittelt.

139 € für 8 Termine

Bezuschussung durch Krankenkasse nach § 20 SGB V möglich

WWW.TV-LOKSTEDT.DE INFO@TV-LOKSTEDT.DE