

„Wirbelsäulengymnastik Kraft“ mit Sabine

**Montags, 17:00 - 18:00 Uhr
oder
18:15 - 19:15 Uhr**

2.OG TG-Turm

Dies ist der perfekte Kurs, wenn Sie sich von kleineren Rückenbeschwerden befreien oder vorsorglich die Rückengesundheit erhalten möchten. In einem sorgfältig strukturierten Programm unter fachkundiger Anleitung erleben Sie, mit viel Spaß, Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Entspannung und Dehnung. Die Durchblutung und die Versorgung der Muskulatur und der Bandscheiben wird verbessert. Sie werden beweglicher und fühlen sich gesünder. Hier finden Sie den perfekten Ausgleich zum Alltag, der oft von einseitiger oder zu wenig Bewegung geprägt ist.

Die Intensität des Kurses wird an die Kursteilnehmer angepasst, sodass sich niemand über- oder unterfordert fühlt.

Sabine Ploetz ist ausgebildete Physiotherapeutin. Der Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und kann somit bezuschusst werden.

Die 10 Kursstunden dauern 60 Minuten und kosten 70,-€.

Eine **Anmeldung ist erforderlich online** über die **TG-Homepage - Kurse kostenpflichtig - Fitness und Gesundheitssport**, über **fitness@tg-laudenbach.de** oder **Tel.: 015752907480** (I. Reschke)

