

Nach den Weihnachtsferien geht es unverzüglich in den sportlichen Frühling 2017! 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 12. Januar starten und am 06. April 2017 enden. (12 Kursstunden)

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 Wirbelsäulengymnastik statt.

Kurs 1: beginnt um 18.15 bis 19.15 Uhr

Kurs 2: beginnt um 19.15 bis 20.15 Uhr

Die Kurse finden im Gymnastikraum der TGS-Turnhalle, Grabenstraße 48 in Seligenstadt statt. Mitzubringen sind ein großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken. Die Kosten für TGS-Mitglieder belaufen sich auf 55,-- €, für Nicht-Mitglieder auf 75,-- €. 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)

Anmeldung:

Name, Adresse, Handy _____

TGS-Mitglied JA ☐ Nein ☐

Kurs Nr.

Einzugsermächtigung:

Hiermit bevollmächtige ich die TGS, die einmalige Kursgebühr von
55€ /Mitglied bzw. 75€/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:



Sport und Spaß von Anfang an

Fit und gesund im Neuen Jahr

2017

Die nächsten Gymnastikkurse der
TGS Seligenstadt

-Denk an Dich-

Es gibt nichts, was du nicht ändern kannst.