



Gesundheitssport beim
TSV Schopfloch



Machen Sie mit - bestimmt ist auch ein Kurs

für Sie mit dabei!

Kursanmeldung

TSV Schopfloch, Tina Strehle

Telefon: 07026 601410

E-Mail: geschaeftsstelle@tsvschopfloch.de

Wichtig:

Bitte wenden Sie sich bei gesundheitlichen Problemen vor und während der Kurse an Ihren Arzt. Die Angebote sind nicht geeignet für Personen mit behandlungsbedürftigen Beschwerden (z. B. akute Rückenbeschwerden, Herzpatienten).

AOK-Versicherte aufgepasst:

Durch die Teilnahme an den fit und gesund-Kursen der Vereine punkten Sie nicht nur in Sachen Gesundheit, sondern Sie können auch noch Prämienpunkte sammeln, die bares Geld wert sind! Jetzt anmelden unter:



www.aok-profit.de.

fit und gesund - Kurse

Wirbelsäulengymnastik

Wir kräftigen, dehnen und entspannen die Rumpfmuskulatur durch ein spezielles Wirbelsäulentraining. Dies hilft uns künftige Beschwerden vorzubeugen.

Kurs 1:

Beginn: ab Dienstag, 11.09.2018
19.00 – 20.00 Uhr, 12 Treffen

Kurs 2:

Beginn: ab Dienstag, 11.09.2018,
20.00 – 21.00 Uhr, 12 Treffen

Kursinformation

- Kursleitung: Andrea Prettl, Sport- und Gymnastiklehrerin und Übungsleiterin „Sport in der Prävention“
Kursort: Gemeindehalle Schopfloch
- Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 10 Personen
- Kursgebühr:
Vereinsmitglieder 30,00 EUR
Nichtmitglieder 50,00 EUR
Die Kursgebühr ist am ersten Abend zu bezahlen.

fit und gesund - Kurse

Yoga

Yoga dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Die Körper-, Atem- u. Entspannungsübungen wirken Stress und der Hektik des Alltags entgegen. Der Körper wird kräftiger und beweglicher. Der Geist wird klar und besinnt sich wieder auf das Wesentliche. Yoga regeneriert und harmonisiert die empfindliche Balance von Körper und Geist.

Beginn: donnerstags,
9.15 – 10.45 Uhr und
17.30 – 19.00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Kursinformation

- Kursleitung: Doris Lott, Yoga-lehrerin SKA
- Kursort: Mehrzweckhalle Schopfloch
- Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 10 Personen
- Kursgebühr für 10 Treffen:
Vereinsmitglieder 40,00 EUR
Nichtmitglieder 60,00 EUR
Die Kursgebühr ist am ersten Abend zu bezahlen.