



Kurse (auch für Nichtmitglieder)

Folgende Kurse mit je 10 Einheiten (10er Karte) werden
angeboten
(nachträglicher Einstieg ist jederzeit möglich)

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
(Mittwoch, kleine Halle, 18 – 19 Uhr):

Bodystyling/Zirkeltraining (Mittwoch, kleine
Halle, 19.15 – 20.30 Uhr):

Kursgebühr:	TUS-Mitglied/ TUS-Extern	
Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule	40,00 €	50,00 €
Bodystyling/Zirkeltraining	43,00 €	53,00 €
Zusammen	75,00 €	95,00 €
Beginn der Kurse:	09.01.2024	

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule ist ein bewegter, aktiver und Freude vermittelnder Gruppenkurs, der seine Teilnehmer im Aufbau und Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität unterstützt.

Bodystyling/Zirkeltraining hierbei wird der gesamte Körper trainiert und auf eine Stabilisierung der haltungsrelevanten Körperkerns geachtet.

Die Teilnehmer erhalten im Anschluß eines Kurses eine Bescheinigung. Die Teilnahme am Kurs wird - je nach Krankenkasse - zu 80% (1-2x pro Jahr) erstattet. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Fragen an: Clara Frunzescu (0170 /787305) (Kursleitung)