

Neues Kursangebot ab 28.04.2022

Wirbelsäulengymnastik

donnerstags von 08:30 bis 09:30 Uhr

Wo findet der Kurs statt?

Der Kurs findet hier im Turn- und Freizeitsportzentrum des TSV GutsMuths in der Wullenweberstraße 15 statt.

Was kostet und wie lange geht der Kurs?

Für Nichtmitglieder 45,00 EUR / 40,50 EUR für Mitglieder
Die Kursdauer beträgt 10 Wochen bis zum 02.07.2022

Wer sollte Wirbelsäulengymnastik machen?

Jede und jeder! Egal, welche Altersklasse.
Wirbelsäulengymnastik ist für alle geeignet!

Wir gehen zusammen in ein funktionales Rückentraining, indem wir an der Beweglichkeit des Schultergürtels, der Arme, der Hüfte und den Beinen arbeiten und andererseits durch gezielten Übungen unsere Rumpfmuskulatur trainieren, damit sie wieder ihren richtigen Job übernehmen kann:
die Wirbelsäule zu entlasten und ihr Stabilität und Schmerzfreiheit zurück zu geben.

Alle Übungen werden in verschiedenen Belastungsstufen angeboten, sodass jede/jeder auf seinem Leistungsstand trainieren kann.

Der Kurs wird von Cordula Klein geleitet.

Wie kann ich mich zu den Kursen anmelden?

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle gerne
unter ☎ 393 2440 oder per E-Mail
unter ✉ info@tsvgutsnuts-berlin.de entgegen.