

Gesundheitskurs „Rücken Aktiv – Bewegen statt Schonen

Â

Am Dienstag, dem 05.04.2016 startet der Kurs „**Rücken Aktiv – Bewegen statt Schonen**“ im TuS Oeventrop.

Der Kurs richtet sich an Personen, die gezielt etwas gegen den Bewegungsmangel und die damit verbundenen Risikofaktoren und Beschwerden tun wollen.

Der Kurs läuft über einen Zeitraum von 11 Wochen. Er findet statt jeweils Dienstag von 18:30 bis 19:30 Uhr im Bürgerzentrum von Oeventrop (ehem. Hauptschule). Die Übungsleiterin ist Gaby Korte, die speziell für dieses Kursangebot ausgebildet ist.

Â

Krankenkassen können den Kurs bezuschussen.

Â

Â

Für die Planung wird um eine zeitnahe Anmeldung gebeten. Anmeldeformular sowie aktueller Kurs Plan sind unter Downloads auf der Homepage: www.tus-oeventrop.de erhältlich.

Â

Kontakt:

TuS 1896 e.V. Oeventrop

Geschäftsstelle/Gesundheitssport

In den Oeren 6

59823 Arnsberg

Tel.-Nr.: 02937/828417

Fax.-Nr.: 02937/828416

E-Mail: gesundheitssport@tus-oeventrop.de