

Aktives Rückentraining neu im Angebot des TuS Weddinghofen

Ab dem 17. April findet immer dienstags von 18:30 – 19:30 Uhr im Pestalozzi Haus Bergkamen (Pestalozzistraße 6 in Bergkamen-Mitte ein neues Angebot des TuS Weddinghofen statt: Aktives Rückentraining.

Dieses Angebot soll ein ganzheitliches, aktives Rückenprogramm sein, mit dem Ziel die Rückengesundheit der Teilnehmer zu fördern, sowie chronischen Rückenbeschwerden vorzubeugen. Jeder weiß, Bewegung ist meist das richtige Mittel um Rückenschmerzen vorzubeugen. Unser Ziel ist es, den Teilnehmern das richtige Maß an Bewegung und Entspannung zu vermitteln.

Die Teilnehmer sollen den „inneren Schweinehund“ bezwingen und etwas Gutes für die Gesundheit tun. „Wir bleiben in Bewegung.“

Fragen zum Angebot? Alle Informationen auf tus-weddinghofen.de, auf Facebook, oder telefonisch unter 02307 – 67874.