

Fit werden und fit bleiben – Neuer Kurs beim TuS Weddinghofen

Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? Dann ist dieser Kurs bestimmt das Richtige für Sie. An acht Freitagen können Sie, in der Turnhalle der Pfalzschule Bergkamen, neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu ganzheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen.

Nach regelmäßigem Besuch des Kurses können Teilnehmer einen Teil der Kursgebühr (70 €) von der Krankenkasse erstattet bekommen. Der Kurs startet am kommenden Freitag, 22. September, von 17 bis 18 Uhr in der Turnhalle der Pfalzschule.

Anmeldung bis 20.09.2017 unter 02307/67874 oder sbierkaemper@web.de