

---

# FIT UND GESUND IM NEUEN JAHR 2016

Die Gymnasikkurse der TGS Seligenstadt

---

\_Denk an dich\_

\_Es gibt nichts, was du nicht ändern kannst\_

## Wirbelsäulengymnastik ab **21. Januar - 21. Juli 2016:**

**Kurs\_1**      18.15 - 19.15      donnerstags

**Kurs\_2**      19.15 - 20.15      donnerstags

Nach den Weihnachtsferien geht es unverzüglich in den sportlichen Frühling 2016! Neben dem regelmäßigen Vereinssport bietet die Abteilung Gymnastik der TGS Seligenstadt für die kommenden Monate wieder zwei Gymnastikkurse für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder an unter der Leitung von Andrea Reichenbach.

Das ganzheitliche Training in der präventiven Wirbelsäulengymnastik führt auf sanfte Weise zu mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Die Teilnehmer lernen, sich im Alltag wirbelsäulengerecht zu verhalten: es sollen Haltungsfehler vermieden, Verspannungen reduziert und Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Das Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, um Fehlbelastungen und deren Folgen zu vermeiden.

Die Kurse finden im Gymnastikraum der TGS-Turnhalle statt. Mitzubringen sind ein großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken. Die Kosten für TGS-Mitglieder belaufen sich auf **105 €**, für Nicht-Mitglieder auf **125 €**.

Rückerstattung durch Krankenkasse möglich.

### **Weitere Informationen und Anmeldungen möglich bei:**

**Andrea Reichenbach**

**E-mail: andreareichenbach@gmx.net**

**Mobil: 0176-55577142**

## **Anmeldung:**

TGS-Mitglied

☐ Ja

☐ Nein

Kurs Nr: \_\_\_\_\_

Einzugsermächtigung:

Hiermit bevollmächtige ich die TGS, die einmalige Gebühr von 105 € (Mitglied) bzw. 125 € (Nicht-Mitglied) von meinem Konto einzuziehen:

Name der Bank: \_\_\_\_\_

IBAN-Nr: \_\_\_\_\_

Swift-Code: \_\_\_\_\_

Konto-Inhaber: \_\_\_\_\_

Buchungsgebühren aus Rücklastschriften, die nicht durch die TGS zu vertreten sind, werden weiter belastet

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift des/r Kontoinhabers/in

Dieses Anmeldeformular bitte bei der Geschäftsstelle der TGS in den Briefkasten werfen oder bei Andrea Reichenbach abgeben.