



Sport und Spaß von Anfang an

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: andreasreichenbach@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.