



Amahady Lifestyle-Center

und

TuS Veitsrodt

Mit dem 5. Kurs geht es weiter.

ALTERNativ Plus – das Kursangebot

Spezieller Mix mit Bausteinen aus Pilates-, Faszien-, Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik.

ALTERNativ Plus ist ein interessantes Angebot um vorbeugend die Beweglichkeit und Lebensqualität auch mit zunehmendem Alter zu erhalten und zu verbessern. Gezielte körperliche Bewegungen wirken günstig auf die Knochengesundheit und stärken die Muskulatur.

Diese besondere Kombination aus unterschiedlichen Bereichen mit Stärkungs-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen verbessert deutlich die Körperhaltung. Bei bereits bestehenden Beschwerden, (z.B. Osteoporose) werden Schmerzen gelindert und körperliche Einschränkungen verbessert.

Der TuS Veitsrodt bietet diesen speziellen Kurs in Kooperation mit dem Lifestyle-Center AMAHADY in Veitsrodt an.

Übungsort:	AMAHADY Life-Style Center, Veitsrodt, Ackerstraße
Übungsstag und Zeit:	Mittwoch, 16.45 – 17.45 Uhr
Kursdauer:	10 Wochen
Kursleitung:	Marion Metzmacher – Personal-und Rückentrainerin Vertretung: Sina
Kursstart:	19. Juni 2019
Kursgebühr:	3,- € pro Stunde für Vereinsmitglieder Nichtmitglieder auf Anfrage

Anmeldung und weitere Info´s bei Uschi Layendecker Tel. 06781-35653

Wir freuen uns auf Euch.....