

# Gesundheitskurs beim TSV Glinde



## Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Zertifiziert und hochqualitativ: Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT.

Bringen Sie Schwung in Ihr Leben! Unser Gesundheitskurs ist ideal für diejenigen, die viel sitzen und sich unbeweglich fühlen. Entdecken Sie gemeinsam in der Gruppe die Freude an Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie gesundheitsfördernden Alltagsbewegungen. Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit und erleben Sie, wie Bewegung in der Gemeinschaft Spaß macht. Starten Sie Ihren Weg zu mehr Vitalität und körperlichem Wohlbefinden!"

**Start:** 24.04. – 03.07.2024  
(10 Termine)

**Trainingszeit:** mittwochs 10 – 11 Uhr

**Treffpunkt:** Tanzsportzentrum,  
Raum 1

**Übungsleiterin:** Mouna

**Kosten:** 90 € Nichtmitglied  
35 € Mitglied



Das Sportangebot ist mit dem Siegel Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet und wird von der Krankenkasse bezuschusst oder komplett übernommen werden.



**Anmeldung:**  
Schriftliche Anmeldung  
über unser Kontaktformular →  
[info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de)

