

Neuer Kurs "Fit werden - einfach gemacht"

Nächste Woche beginnt der neue Kurs „Fit werden - einfach gemacht, Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“. Dieser Kurs des TV Landau vermittelt Wohlgefühl im Einklang mit körperlicher Bewegung. Einfache Elemente aus Pilates, Yoga und spezielle Dehnungen und präventive Gymnastik haben das Ziel die Tiefenmuskulatur zu stärken, den ganzen Körper zu kräftigen, die Beweglichkeit und Flexibilität zu fördern – einfach fit zu werden. Der Kurs wird von Karin Schramm geleitet. Sie ist ausgebildete Präventions-Übungsleiterin, zertifizierte Pilates-Instructorin und Bewegungstherapeutin nach Liebscher & Bracht. Es werden zwei Kurse angeboten und umfassen jeweils 10 Einheiten. Sie finden im Ballettstudio Bruckmeier, statt und zwar

Kurs 1 ab Dienstag, 7.Januar, von 19.30 bis 20.30 Uhr und

Kurs 2 ab Freitag, 10.Januar, von 8.30 bis 9.30 Uhr.

Interessierte können sich bei Karin Schramm unter der Tel. Nr. 09951/59607 informieren und anmelden.

Die Kurse werden bei regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen bezuschusst.