



## Neues Kursangebot des TSV Krainhagen - "Locker vom Hocker" -

Unter dem Motto „Wer rastet, der rostet“ bietet der TSV Krainhagen wieder Hockergymnastik an.

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz, mit Bettina Talat eine qualifizierte und erfahrene Übungsleiterin zu beschäftigen. Frau Talat ist ausgebildete Physiotherapeutin und leitet seit dem Jahr 2002 die Wirbelsäulengymnastikgruppen in unserem Verein.

Die Übungsstunden unter der Leitung von Frau Talat richten sich an Frauen und Männer, die Freude an der Bewegung haben und sich im Sitzen trainieren möchten.

Durch verschiedene Gymnastikübungen auf dem Hocker können sich Sportinteressierte, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, fit halten. Mit motivierender Musik werden rüchenschonende Übungen für den gesamten Bewegungsapparat durchgeführt, auch unter Einsatz von kleinen Handgeräten. Die Übungen dienen zur Mobilisierung der Gelenke, Kräftigung und Dehnung der Muskeln und sprechen die Koordination an. Auch Spiel und Spaß soll nicht zu kurz kommen.

Wir freuen uns auf Sie!



**Der 12-wöchige Kurs startet in der TSV Vereinshalle, Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen, am Donnerstag, den 19.01.17 um 9:45 Uhr und findet dann immer donnerstags von 9:45 – 10:30 Uhr statt.**

Mitglieder bezahlen € 30,00 Nichtmitglieder € 40,00 Die Kursgebühr kann auf eine anschließende Vereinsmitgliedschaft angerechnet werden.

Eine vorherige Anmeldung beim 1. Vorsitzenden Heiko Heinz unter 05724-902421 oder Email: [info@tsv-krainhagen.de](mailto:info@tsv-krainhagen.de) ist erforderlich.