



*Turnverein  
Konstanz  
1862 e.V.*



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

## **Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit**

„Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“ bezeichnet ein neues Programm des Deutschen Turnerbundes für präventives Rückentraining und zielt darauf ab, relevante physische Faktoren zu stärken sowie einen gesunden Lebensstil zu vermitteln. In einem abwechslungsreichen Programm wird den Teilnehmern gezeigt, Bewegungen effizienter zu gestalten sowie Fehlhaltungen und muskuläre Verspannungen zu vermeiden. „Gesundheitstraining“ beinhaltet neben dem Aufwärmen, auch Alltagstraining, Ganzkörperkräftigung und Entspannung.

**Ort:** Schänzle Rasenplatz/Gymnastikhalle

**Beginn:** Dienstag, den 8. September um 10.00 Uhr

**Kursdauer:** 10 Termine jeweils dienstags von 10 – 11 Uhr

**Kosten:** Vereinsmitglieder: frei; Nicht-Mitglieder: 70 €

**Informationen und Anmeldung bei:**

Herbert Buffen, Tel. 07531/804 5799, <mailto:herbert.buffen@tv-konstanz.de>



Der Kurs ist im Rahmen der Gesundheitsförderung nach § 20 SGB V von gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und für Nicht-Mitglieder bezuschussungsfähig.

Das vorliegende Basistraining richtet sich an Ältere. An einem Abendkurs interessierte Erwachsene melden ihr Interesse bitte dem Verein.