



INFORMATIONEN ZU UNSEREM ANGEBOT

Wirbelsäulengymnastik

Ein großer Teil der Bevölkerung leidet unter Beschwerden der Wirbelsäule und Verspannungen ihrer Muskulatur, die durch Fehlverhalten im Alltag ausgelöst bzw. verschlimmert werden. Durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Dehnung verkürzter Muskelgruppen, Mobilisation der Wirbelsäule, Haltungsschulung und Entspannung können Sie künftigen Beschwerden entgegenwirken oder bestehende Probleme vermindern.

Kurstermin: mittwochs 10.00 – 10.45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum Jahnhalle

Kursleitung: Elvira Lorenz, Diplom-Sportlehrerin

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

KONTAKT

HIER GIBT'S WEITERE INFOS

- Turngemeinde Geislingen e.V.
Jürgen-Klinsmann-Weg 20
73312 Geislingen
07331 – 96 111 50

www.tg-geislingen.de

Gesundheitsprogramm
Susanne Beyer
0175-914 04 54



GYMWELT ist ein von den Turnerbänden entwickeltes
Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote im
Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Ziel der GYMWELT ist es, möglichst viele Menschen für attraktive
Bewegungsangebote im Verein zu begeistern, die gemeinsam mit
Spaß und Freude etwas für die Verbesserung der eigenen
Gesundheit leisten. Deshalb werden die GYMWELT und die
teilnehmenden Vereine intensiv in der Öffentlichkeit kommuniziert.

Die gleichbleibend gute Qualität der GYMWELT-Angebote wird durch
die Aus- und Fortbildung der über 11.000 qualifizierten Übungsleiter
in den 3.000 gemeinnützigen Turn- und Sportvereinen sichergestellt.

GESUND BEWEGEN IN DER TURNGEMEINDE GEISLINGEN



GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



AOK Baden-Württemberg