



Der TSV München-Milbertshofen e.V. bietet im Rahmen seines Gesundheitsprogramms an:

# **Wirbelsäulengymnastik und Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung**

**Starker Rücken – beugen Sie Beschwerden vor!**



**Die Kurse sind §20 zertifiziert (Primärprävention) und werden somit von allen Krankenkassen mit bis zu 100% bezuschusst.**

Unsere beiden Gesundheitskurse helfen dabei, Rückenbeschwerden vorzubeugen und aktuelle Beschwerden und Verspannungen im gesamten Körper zu mindern. Im Kurs werden funktionelle Übungen zur Kräftigung (v.a. rumpfstabilisierende Muskulatur) durchgeführt. Ferner werden Übungen zur Dehnung/ Mobilisation sowie zur Entspannung des gesamten Bewegungsapparates durchgeführt. Diese Kurse bieten den optimalen Ausgleich zu Alltag und Beruf.

Ein gesundes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rückentraining kombiniert mit Workout rund um die „Problemzonen“, die uns am Herzen liegen.

**Wann? Wo?**                    **Kurs 1: Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung**  
**Montag 10:00-11:00 Uhr** (Budohalle TSV Milbertshofen)  
**Kurs 2: Wirbelsäulengymnastik**  
**Montag 17:00-18:00 Uhr** (Vereinshalle TSV Milbertshofen)  
Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München

**Kurstermine:**                **08.01./15.01./22.01./29.01./05.02./FERIEN/19.02./26.02./**  
**04.03./11.03./18.03./FERIEN /08.04./15.04.**

**Kosten:**                        **10 Termine für 120,- Euro**  
**Kursleitung:**                Susanne Brunsch (Dipl.Sportwissenschaftlerin Univers. Reha/Präv)

Versäumte Stunden können nicht verrechnet oder an anderen Wochentagen nachgeholt werden. Sie bezahlen 10 Stunden, aber die Kursreihe beinhaltet 11-12 Termine, so dass Sie zwischendurch 1-2 Mal fehlen können. Wenn Sie fleißig sind und alle 11-12 Termine wahrnehmen, haben Sie sogar 1-2 Gratisstunden.

**Achtung:** Falls die Nutzung der Sporthalle an den einzelnen Tagen bzw. über einen längeren Zeitraum aufgrund von behördlichen Anordnungen nicht möglich sein sollte, findet der Kurs an den betroffenen Tagen alternativ zur gleichen Uhrzeit online statt.

**Anmeldung & Infos: Geschäftsstelle des TSV München-Milbertshofen e.V., Telefon:**  
**089/3582716, E-Mail: [kontakt@tsv-milbertshofen.de](mailto:kontakt@tsv-milbertshofen.de)**