

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? Dann ist ein Bewegungskurs bestimmt das Richtige für Sie!

In unseren Kursen möchten wir neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernden Alltags- und Freizeitbewegungen.

Sie erleben, dass Bewegung miteinander Spaß macht und sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden ist.

Die Kursangebote können auch ohne Vereinsmitgliedschaft genutzt werden!



**TSG Haßloch**

*unser Sportverein*

# Kursübersicht Prävention

*2. Halbjahr  
2024*

## TSG Haßloch

Ludwig-Gramlich-Str. 1  
67454 Haßloch

Tel. 06324 - 8 00 50

Mail: [geschaeftsstelle@tsg-hassloch.de](mailto:geschaeftsstelle@tsg-hassloch.de)

Web: [www.tsg-hassloch.de](http://www.tsg-hassloch.de)

