



**Kursangebote ab Januar 2012:**  
**Der TUS Bodenteich bietet an:**

**Pilates für Anfänger**  
**„Rücken-Fit“ und Flexi-Bar**

Der TUS Bodenteich bietet an:

**Pilates** für Anfänger ab 12.01.2012, 20.00 Uhr Vortragssaal der Seepark Klinik mit Gudrun Garbe-Köhnecke

**Flexi-Bar** beginnt am 10.01.2012 um 17 Uhr in der Turnhalle der Grundschule

**Rücken Fit** startet am 24.01.2012 um 16 in der Turnhalle der Grundschule

Alle Angebote sind gesundheitsorientiert ausgerichtet und bieten ein vielfältiges Spektrum an Aktivitäten. Pilates als etwas ruhigere Variante, Flexi-Bar zur gezielten Stärkung der Rumpfmuskulatur, sowie zum Kraft- und Ausdauertraining, Rücken-Fit – die präventive Wirbelsäulengymnastik unter dem ganzheitlichen Aspekt einer Rückenschule

Jeweils 8 bzw.10 Einheiten bis zu den Osterferien werden dafür sorgen, dass die guten Vorsätze umgesetzt werden können. Mitmachen kann Jede/Jeder, der etwas für die Gesundheit erreichen möchte; einfach etwas Neues ausprobieren möchte oder sportliche Aktivitäten in den Alltag einbauen will.

Die Kurse sind alle mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet und können von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Anmeldungen nehmen ab sofort entgegen:

Angela Lapöhn (05824-3559 / 0170-5220567)

[AP.Lapoehn@t-online.de](mailto:AP.Lapoehn@t-online.de)

Gudrun Garbe-Köhnecke (05824/ 1641 / 0160-8410854)

[gudrun.koehnecke@hotmail.de](mailto:gudrun.koehnecke@hotmail.de)