

# Kursangebot beim TVI

Liebe Mitglieder des TVI, es gibt die Möglichkeit im Kulturraum in Kleingruppen von max. 10 Teilnehmern neue Kursangebote zu veranstalten.

## **Kursangebot: Wirbelsäulenregeneration nach Dr. med. Smisek**

Dr. R. Smisek ist Orthopäde in Prag und er hat dieses Bewegungsprogramm entwickelt. Es ist ein ganzheitliches Training der spiralen Muskelketten im Körper. Ein moderates Training das besonders bei Rücken- und Schulterbeschwerden schon seit vielen Jahren erfolgreich praktiziert wird.

## **Kursangebot: Rücken Aktiv-Bewegen statt schonen**

Ein Bewegungsprogramm des DTB von Sportwissenschaftlern zusammengestellt.

Gezielte Stärkung, Beweglichkeit und Koordination sowie Entspannung sind Inhalt jeder Stunde.

Jeder Kurs umfasst 10 Stunden, die einmal wöchentlich stattfinden sollen.

Die Kursgebühr beträgt für TVI-Mitglieder 15€

Die Kursleitung übernimmt Uta Neu, die eine spezielle Ausbildung für diese Kurse absolviert hat.

Termine und weitere Informationen :

Email: [uta.neu@web.de](mailto:uta.neu@web.de) oder Tel. 0611-507826

oder [vorstand@tv-igstadt.de](mailto:vorstand@tv-igstadt.de)