



<https://biz.li/3e09>

NEU IM TSV INGELN-OESSELSE: CAPOEIRA UND ZWEI PRÄVENTIONSKURSE

Veröffentlicht am 28.12.2016 um 13:00 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein TSV Ingeln-Oesselse bietet zwei neue Präventionskurse im Bereich Gesundheitssport an. Für die zertifizierten Kurse ist eine Krankenkassenförderung möglich. . Der Kursus "Fit bis ins hohe Alter" ist ein präventiver Bewegungskurs, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern. Stand- und Gehsicherheit werden trainiert, die Balance-Fähigkeit wird gestärkt und die Beweglichkeit durch Dehn- und Mobilisierungsübungen gefördert. Bewegen statt schonen - dies ist das Motto des Präventionskurses "Rücken aktiv". Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung stehen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen im Mittelpunkt des Kurskonzepts. Der Kursus richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters. Für beide Kurse wird vorab ein kostenloser Kennenlernermin im TSV-Mehrzweckraum, Bergstraße 24, angeboten. Kursus "Fit bis ins hohe Alter" am Montag, 16. Januar, von 11 bis 12 Uhr, Kursus "Rücken aktiv" am Mittwoch, 18. Januar, von 17 bis 18.15 Uhr. Die Kursgebühr beträgt für Vereinsmitglieder 35 Euro, für Nichtmitglieder 65 Euro. Ebenfalls neu im Angebot des TSV: Capoeira, ein traditioneller afrobrasilianischer Kampf-Tanz. Beim Capoeira geht es darum, tänzerisch in einen Dialog zu treten, auf Bewegungen zu reagieren, ihnen auszuweichen und selbst "anzugreifen". Das für Mitglieder des TSV Ingeln-Oesselse kostenlose Sportangebot beginnt am 10. Januar im TSV-Mehrzweckraum, Bergstraße 24. Immer dienstags von 16 bis 16.45 Uhr trainieren Kinder von fünf bis zehn Jahren, Teens und Erwachsene von 16.45 bis 18 Uhr. Informationen zur Anmeldung und weitere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle des TSV Ingeln-Oesselse (montags von 18 bis 20 Uhr) unter Telefon (0 51 02) 90 99 67 und unter www.tsv-ingeln-oesselse.de.