



<https://biz.li/44fz>

NOCH FREIE PLÄTZE FÜR GIG-KURSE

Veröffentlicht am 27.01.2014 um 12:49 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein Gewinnen in Gesundheit (GiG) hat noch in den Kursen "Kinderselbstschutz" und "Rücken Fit" Plätze frei. Im Rücken Fit-Kursus mit Krankenkassenförderung sind noch am Freitag von 10.30 Uhr bis 11.30 Plätze frei. Es wird ein spezielles präventives Rückentraining geboten. Mit diesem Präventionstraining verbessern und stärken die Teilnehmer den Rücken und den Beckenboden. Im Kinderselbstschutzprogramm sind am Freitag von 15 bis 15.45 Uhr Plätze für Kinder von sechs bis zwölf Jahren frei. Unterrichtet wird nach dem Prinzip "Weniger ist mehr". Das heißt, es werden kindgerechte, einfache, auf natürliche Reaktionen angepasste Selbstverteidigungs-Techniken sowie allgemeine Verhaltensregeln vermittelt. Der Übungsort ist der GiG-Sportraum des Leinetal Seniorenpflegeheim Grasdorf, Rethener Kirchweg 10. Die Anmeldungen und weitere Auskünfte gibt die Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 84 89 55 52.