

## Stark im Kreuz

Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, Dehnung und Entspannung zum Ausgleich von Über- und Fehlbelastungen der Wirbelsäule. Hand- und Kleingeräte sowie Musik bereichern die Übungsstunden.

**Wenn Sie akute Beschwerden mit der Wirbelsäule haben, bitten wir Sie, die Teilnahme zuvor mit Ihrem Arzt abzuklären!**

**Dienstags: 18:30 - 19:30 Uhr**  
**Ort: Grünewaldturnhalle-alt**  
**Kursleitung: Traudl Hoffmann**  
**Beginn: 21.09.2021**

21.09./28.09./05.10./12.10./19.10./  
26.10./09.11./16.11./23.11./30.11.  
Ausweichtermine: 07.12./14.12.

### **KOSTEN (10 Stunden):**

Nichtmitglieder	€ 40,00
Mitglieder Kooperationspartner	€ 35,00
Mitglieder TG Böckingen	€ 10,00

**Aufgrund der aktuellen Situation finden alle Kurse unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen statt**

## Ganzkörperkräftigung

Ein Fitnessangebot mit fetziger Musik das Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten trainiert. Ein abgestimmter Dehn- und Entspannungsteil lässt den Kurs ausklingen. Bitte mitbringen: eine Matte (falls vorhanden) und ein Handtuch.

**Montags: 18:30 - 19:30 Uhr**  
**Ort: Grünewaldturnhalle-neu**  
**Kursleitung: Nicole Schuster**  
**Beginn: 20.09.2021**  
20.09./27.09./04.10./11.10./18.10./25.10./  
08.11./15.11./22.11./29.11./06.12./13.12.  
Ausweichtermin: 20.12.

### **KOSTEN je Kurs (12 Stunden):**

Nichtmitglieder	€ 48,00
Mitglieder Kooperationspartner	€ 42,00
Mitglieder TG Böckingen	€ 36,00

### **Wichtige Hinweise:**

**Anmeldung und Fragen:**  
**Sportpark 18-90-der TG Böckingen 1890 e.V.**  
**Sinsheimer Straße 59,74080 Heilbronn**  
Telefon: 07131/120838- 0  
E-Mail: [geschaeftsstelle@tg-boeckingen.com](mailto:geschaeftsstelle@tg-boeckingen.com)  
Internet: [www.tg-boeckingen.com](http://www.tg-boeckingen.com)

## Besuchen Sie uns im Sportpark 18-90



In unseren beiden großen Kursräumen finden zu festen Zeiten u.a. folgende Kurse statt:

Bauch-Bein-Po, Fit ab 50, Fit Mix, Functional Fitness, Ganzkörperkräftigung, Indoor Cycling, Jumping, Langhantel, Pilates, Rücken, Sling Step Aerobic ....

## Unsere Reha-Sport-Angebote

Mit genehmigter Verordnung kostenfrei

- Orthopädie
- Innere Medizin
- Sport nach Krebs
- Nach einer Covid-Erkrankung
- Für Kinder und Jugendlichen

### **Rehasprechzeiten im Sportpark:**

Montags 13:30-14:00 Uhr, Dienstags 15:30-16:00 Uhr,  
Donnerstags 19:00-19:30 Uhr

Rehasport-Leiterin Anja Koppe