



## Gleichgewichts-/Stabilitätstraining

Kurs-Angebot des TSV Hohenhorst

Vom **23. Mai 2018** bis **25. Juli 2018** findet jeweils **mittwochs von 12.00 bis 12.45 Uhr** ein Gleichgewichts- und Stabilitätstraining in der Hilde Muuß-Halle auf dem Gelände des TSV Hohenhorst statt.

In diesem zehnwöchigen Kurs trainieren wir unser Gleichgewicht, um unseren Körper im Alltag mehr Stabilität zu geben.

Durch Gleichgewichtstraining werden die tiefen Muskeln an den Gelenken (Wirbelsäule, Knie, Sprunggelenke) trainiert, denn diese tiefen Stützmuskeln geben unserem Körper die für den Alltag so wichtige Stabilität. Gleichzeitig dient dieses Training der Sturzprophylaxe.

Der zehnwöchige Kurs kostet für

**Nichtmitglieder**                      **60,-- Euro**

**Mitglieder**                              **50,-- Euro**

### Anmeldungen bitte über

die Geschäftsstelle, Kielkoppelstr. 9 a/b, 22149 Hamburg (672 04 63)  
oder Erika Schmidt (672 88 03).

Hamburg, den 09. Mai 2018