



## **Kurzmeldung**

---

**Am 6. und 7. Januar starten 2 neue TVK-Wirbelsäulengymnastikkurse in Kupferdreh**  
Gute Neujahrsvorsätze gleich in die Tat umsetzen

**Essen, 02. Januar 2020** – Kursleiterin Inge Huy sieht den beiden neuen Wirbelsäulengymnastikkursen beim Turnverein Essen-Kupferdreh 1877 e.V. hochmotiviert entgegen. Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für jeden Rücken! Und der hat aufgrund von Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen durch viele sitzende Bürotätigkeiten mit erschlaffender Rumpfmuskulatur zu kämpfen. Diese führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Mit dem gezielten Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung kann die Rumpfmuskulatur gekräftigt werden.

Ein Kurs beginnt am Montag, 06.01.2020 um 18 Uhr, der andere am Dienstag, 07.01.2020 um 10 Uhr. Beide Kurse finden in der Turnhalle am Hinsbecker Berg 30, 45257 Essen statt und beinhalten jeweils 15 Termine à 60 Minuten. Die Gebühr für einen Kurs beträgt 60,00 € pro Person. Die Anmeldung kann entweder online auf [www.tvk-essen.de/onlinebuchung](http://www.tvk-essen.de/onlinebuchung) oder per E-Mail an [kurse@tvk-essen.de](mailto:kurse@tvk-essen.de) erfolgen.

### **Veranstaltungsdetails**

Start / Uhrzeit: Montag, 06.01.2020 / 18:00-19:00 Uhr – Kurs 1  
Dienstag, 07.01.2020 / 10:00-11:00 Uhr – Kurs 2  
Einheiten: 15 x 1 Stunde (wöchentlich, montags oder dienstags) / Kurs  
Kosten: 60,00 € / Kurs  
Ort: Sporthalle Hinsbecker Berg, Hinsbecker Berg 30, 45257 Essen  
Kontakt: [kurse@tvk-essen.de](mailto:kurse@tvk-essen.de)  
Weitere Infos: [www.tvk-essen.de/gymnastik-turnen](http://www.tvk-essen.de/gymnastik-turnen)  
Online-Buchung: [www.tvk-essen.de/onlinebuchung](http://www.tvk-essen.de/onlinebuchung)

### **Vereinsprofil**

Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh ist der älteste und größte Sportverein der Ruhrhalbinsel. Das Sport- und Kursangebot ist breit gefächert und so gibt es insgesamt 26 Sportarten für alle Alters- und Leistungsklassen. Einen besonderen Fokus legt der Verein auf die Kinder- und Jugendarbeit sowie die stete Weiterentwicklung eines attraktiven und zeitgemäßen Freizeitangebotes. Weitere Informationen unter [www.tvk-essen.de](http://www.tvk-essen.de).



# **Kurzmeldung**

---

## **Pressekontakt**

Diana Ricken  
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh  
Kampmannbrücke 1, 45257 Essen

Telefon: 01 74 / 3 23 56 89  
E-Mail: [presse@tvk-essen.de](mailto:presse@tvk-essen.de)

Geschäftsstelle des TVK 1877 e.V.  
Telefon: 02 01 / 8 48 62 20, Fax: 02 01 / 48 81 79

Öffnungszeiten jeweils 09:00-12:00 Uhr an folgenden Tagen:  
Montag - Mittwoch - Donnerstag

Registergericht: Amtsgericht Essen, Register Nr.: VR20322  
Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. Stephan Bühne, Jürgen Klein, Thomas Sonnenschein