



Kurzmeldung

Am 28. und 29. Juni geht es endlich wieder los mit Wirbelsäulengymnastik vom TVK
Gleich 2 neue Kurse starten diese Woche in Kupferdreh

Essen, 26. Juni 2021 – Kursleiterin Inge Huy freut sich auf den Wiederbeginn des Kursprogramms nach dem Lockdown. Wirbelsäulengymnastik ist beim Turnverein Essen-Kupferdreh 1877 e.V. von jeher das optimale Fitness-Training für den Rücken. Insbesondere bei Bewegungsmangel oder zu einseitigen Belastungen wie bspw. sitzende Bürotätigkeiten wird die Rumpfmuskulatur ohne Gegenmaßnahmen nach und nach erschlaffen, was zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule führt. Mit dem gezielten Wirbelsäulentraining kann die Rumpfmuskulatur wieder gekräftigt und die Elastizität des Rückens verbessert werden.

Ein Kurs beginnt am Montag, 28.06.2021 um 18 Uhr, der andere am Dienstag, 29.06.2021 um 10 Uhr, aber auch ein späterer Einstieg ist noch möglich. Beide Kurse finden in der Turnhalle am Hinsbecker Berg 30, 45257 Essen statt und beinhalten jeweils 7 Termine à 60 Minuten. Die Gebühr für einen Kurs beträgt 28,00 € pro Person, wobei die erste Stunde als Probestunde gilt – also gerne einfach einmal ausprobieren!

Die Anmeldung kann entweder online auf www.tvk-essen.de/onlinebuchung, per E-Mail an kurse@tvk-essen.de oder telefonisch unter Rufnummer 02 01 / 8 48 62 21 erfolgen.

Veranstaltungsdetails

Start / Uhrzeit: Montag, 28.06.2021 / 18:00-19:00 Uhr – Kurs 1
Dienstag, 29.06.2021 / 10:00-11:00 Uhr – Kurs 2
Einheiten: 7 x 1 Stunde (wöchentlich, montags oder dienstags) / Kurs
Kosten: 28,00 € / Kurs
Ort: Sporthalle Hinsbecker Berg, Hinsbecker Berg 30, 45257 Essen
Kontakt: kurse@tvk-essen.de oder Rufnummer 02 01 / 8 48 62 21
Weitere Infos: www.tvk-essen.de/gymnastik-turnen
Online-Buchung: 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.



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

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