

Wirbelsäulengymnastik

Seit vielen Jahren schon bietet der Pol.-TuS Linnich wirbelsäulenschonende Gymnastik insbesondere auch für Nichtmitglieder an. Zwei Kurse stehen Interessenten dabei zur Auswahl.

Jeweils montags und mittwochs in der Sporthalle der integrativen Förderschule am Bendenweg in Linnich finden diese Kurse statt.

Den Kurs am Montag leitet Kornelia Schulte, eine erfahrene Übungsleiterin, die am gleichen Abend die Gruppe Body Workout für Frauen leitet. Der Kurs wirbelsäulenschonende Gymnastik findet statt von 17:45 Uhr bis 18:45 Uhr.

Der Mittwochskurs wird weiter von Peter Turobin geleitet, einem sehr erfahrenen Übungsleiter. Der Kurs findet statt von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr.

Die Kurse erfreuen sich allerdings so großer Beliebtheit, dass nur selten einmal ein Teilnehmer den Kurs verlässt. Derzeit gibt es aber noch einige wenige Plätze im Montagskurs.

Interessenten können sich daher gerne mit der Abteilungsleiterin Sibille Habbinga (info@pol-tuslinnich.de oder Tel.: 02462-6095624) in Verbindung setzen.