

VNA/MRT

28.01.2015

## Kostenloser Termin für TVE Spezial

Training für  
Körper und Geist

**Burgaltendorf.** Der Kurs TVE Spezial trainiert Körper und Geist in einer Kombination aus Life Kinetik, Muskel- und Mobilisationstraining sowie Entspannung. Ein Fitnesstraining, das Leistung, Lebensqualität und Wohlbefinden gleichermaßen steigert und für jeden geeignet ist. Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben fördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen während zugleich auch das Gehirn beschäftigt wird. Dadurch werden Koordination, Konzentration und geistige Beweglichkeit effektiv gefördert. Mit gelenkschonenden Kraft- und Mobilisationsübungen werden die Haltung verbessert, Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden vorgebeugt oder verringert. Man wird kraftvoller, beweglicher und geschmeidiger. Die Entspannung am Ende baut Stress ab, so dass man körperlich und geistig gestärkt ins Wochenende starten kann. TVE Spezial findet immer freitags statt von 8.30 Uhr bis 10 Uhr im Aktiv Punkt, Holteyertstr. 29. Am 30. Januar kann kostenlos geschnuppert werden. Der Kurs beginnt am 13. Februar und dauert bis zum 27. März. Weitere Informationen: ☎ 570397, au [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) oder per E-mail: [spört@tve-burgaltendorf.de](mailto:spört@tve-burgaltendorf.de) Alle anderen neuen Kurse aus dem TVE-Programm sind in dieser Woche gestartet.

**BURGALTENDORF.** Das Programm „TVE Spezial“ verbindet das Beste von allem und trainiert Körper und Geist in einer Kombination aus Life Kinetik, Muskel- und Mobilisationstraining sowie Entspannung. Dadurch werden Koordination, Konzentration und geistige Beweglichkeit effektiv gefördert, die Haltung verbessert, Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden vorgebeugt oder verringert. TVE Spezial findet immer freitags von 8.30 bis 10 Uhr im „Aktiv Punkt“, Holteyer Straße 29, statt. Am 30. Januar kann kostenlos geschnuppert werden. Der Kurs beginnt am 13. Februar und dauert bis zum 27. März. Weitere Infos unter Tel.: 0201/57 03 97, unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) oder per E-Mail an: [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)

28.01.15

Ruhr Kurier