

Ausschnitt aus der Aller-Zeitung vom 15.01.18

Ehra-Lessien: Zertifikate und neue Kurse



TuS: Kurse von Kerstin Jordan bekamen ein Zertifikat und starten jetzt neu. privat

Ehra-Lessien. Neues vom TuS Ehra-Lessien: Jüngst wurden den von Kerstin Jordan geleiteten Angebote „Rückenschule“ und „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ nach offizieller Prüfung jeweils neue Zertifikate verliehen, die von gesetzlichen Krankenkassen anerkannt werden – und im Februar starten dazu neue Kurse.

Progressive Muskelentspannung findet ab Montag, 19. Februar, zehnmal jeweils von 17 bis 18 Uhr statt. Inhalt ist tiefe Entspannung für Körper und Seele. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden. Für die Rückenschul-Angebote, die ab Donnerstag, 22. Februar, zehnmal ab 17.30 Uhr sowie 18.45 Uhr laufen, gibt es Wartelisten. Die Teilnahme an Muskelentspannung und Rückenschule kosten 80 Euro. Bei regelmäßiger Teilnahme werden die Kosten von den Kassen anteilig oder vollständig übernommen. Anmeldungen sind möglich bei Kerstin Jordan unter Tel. 05377-289.