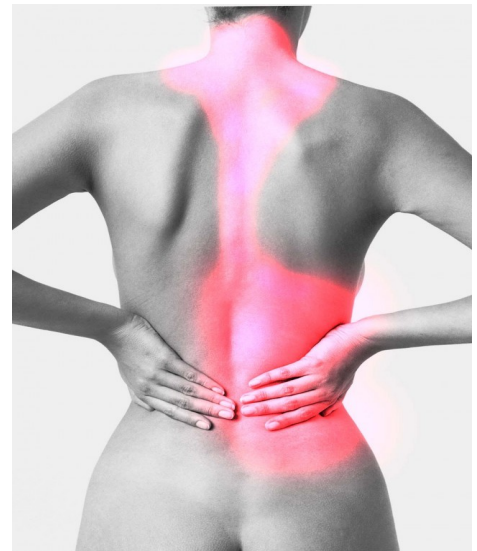


TG Eltville informiert KURSANGEBOT 2012:

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Ältere (50 +)



Kursinhalt

Dieses sportliche Training geht intensiv in die Tiefe und gibt den „kleinen“ Muskeln, die die Gelenke stabilisieren, neue ungewohnte Reize. Die eingesetzten Balance-Pads eignen sich für das sensomotorische Rücken-Training. Es werden Koordinationsfähigkeit, Reaktionsvermögen und Körperhaltung geschult. Das Ziel ist die Stärkung der Muskulatur.

Schulter-, Brust-, Hals-, Rumpf-, Becken- und Oberschenkelmuskulatur beeinflussen sich gegenseitig - eine Störung in einem Bereich hat Folgen für die anderen Muskelgruppen. So nützen beispielsweise starke Bauchmuskeln direkt dem Rücken, denn die Bauchmuskeln halten das Rückgrat von vorne fest. Bei einer geschwächten Bauchmuskulatur hängt die Wirbelsäule durch, das Becken kippt nach vorne.

Zielgruppe

Das Kursangebot richtet sich an Erwachsene der Altersgruppe 50+, die aufgrund beruflicher oder privater Tätigkeit bereits verstärkt mit Rückenbeschwerden zu tun haben oder diesen auf sportlichem Weg präventiv vorbeugen möchten. Wir werden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen anleiten, eigenständig körperliche und gesundheitssportliche Aktivität zu entwickeln. Daher ist der Kursinhalt so aufgebaut, dass eine gezielte Förderung der Rückengesundheit im Vordergrund steht.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Durch die Begrenzung der Teilnehmerzahl auf 15 je Kurs ist gewährleistet, dass der Übungsleiter sich um jeden Trainingsteilnehmer ausreichend kümmern kann und auf eine korrekte, möglichst gute und damit effektive Übungsausführung achten kann.

Diese sportliche Wirbelsäulengymnastik ist mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet, basiert auf dem standardisierten G.U.T.-Programm des Landessportbundes und wird von einem lizenzierten Übungsleiter (DOSB-B-Lizenz) durchgeführt.

Unsere Kursdaten 2012:

Montags von 09.30 bis 11.00

Kurs M 22: 26. März bis 11. Juni

Freitags von 09.00 bis 10.30

Kurs F 12: 16. März bis 1. Juni

(10 Übungseinheiten zu je 90 Minuten)

Ort: Turnhalle der TG Eltville,
Wörthstraße 37

Kosten: 60,00 € pro Kurs
(Vereinsmitglieder 45 €)

Die Kursgebühren können von den Krankenkassen (Anerkennung liegt vor) oder vom Arbeitgeber ganz oder zum Teil übernommen werden. Informationen über www.tg-eltville.de oder Tel. 0171-2312942

**Präventive Wirbelsäulengymnastik für Ältere (50 +)
Für einen gesunden und schmerzfreien Rücken!**