



Kurs Rückenfitness 2010

Leitung: Markus Nottebaum (Diplom-Sportlehrer)

Beginn: 16. September 2010, Donnerstag 18-19 Uhr, Turnhalle Handarpe

Der Kurs geht über 15 Termine/Einheiten, außer in den Ferien.

Die beste Versicherung gegen Rückenbeschwerden ist Bewegung. Schmerzen im Nacken-, Schulter-, Rücken- und Beckenbereich können oft auf sitzende Tätigkeiten, Bewegungsmangel und Fehlbelastung beim Heben und Tragen zurückgeführt werden - die durch Stress noch verstärkt werden. Der Kurs Rückenfitness soll dem vorbeugen.

Im Zentrum steht die Kräftigung der Rückenmuskulatur, Rumpf- und Beinmuskulatur, weiter das Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Die Belastung können die Teilnehmer durch das Angebot verschiedener Schwierigkeitsstufen bei den Übungen selbst steuern. Vielfältige Übungsformen und die dazugehörige Vermittlung der Theorie runden das Programm ab.

Bitte Sportkleidung, Sportschuhe, Isomatte, Handtuch mitbringen.

Die Kurse sind kostenpflichtig: € 25,- für Vereinsmitglieder, € 60,- für Nicht Vereinsmitglieder. Die Kosten können ggf. bei der jeweiligen Krankenkasse erstattet werden.

Teilnehmerzahl: max. 20 Teilnehmer.

Anmeldungen bitte bis zum 01. September 2010 bei Markus Nottebaum (05456-935840) oder Christine Bünemann (05404 919363)

Vorstand:

Markus Nottebaum
(1. Vors.)

F. Langelage
(2. Vors.)

Pottkamp 17

Haufstr.29

49492 Westerkappeln

49479 Ibbenbüren

Vereinsregister:

Amtsgericht

Tecklenburg

Nr. 314

Bankverbindungen:

Volksbank Westerkappeln

BLZ 403 616 27

Kto.- Nr. 1 668 600

Sparkasse Ibbenbüren

BLZ 403 510 60

Kto.- Nr. 20 000 923