



Sportverein SC Blau-Weiß
Schalkenmehren 1958 e.V.



Kräftigende Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs werden Sie eine Fülle von Tipps und Übungen für einen gesunden Rücken im Alltag kennenlernen. Unser Schwerpunkt liegt auf einem funktionellen Kraft- und Ausdauertraining, das propriozeptive und vestibuläre Reize integriert. Sie werden verschiedene Belastungsstufen sowohl mit als auch ohne Kleingeräte erlernen. Darüber hinaus werden Sie zahlreiche wertvolle Erkenntnisse mitnehmen, die Ihr Verständnis für einen gesunden Rücken vertiefen werden.

Bitte bringen Sie Trainingskleidung, zwei Handtücher und eine Gymnastikmatte zur Trainingsstunde mit.

Es handelt sich um einen ZPP zertifizierten Kurs der durch die Krankenkassen erstattet werden kann. Die Teilnehmer erhalten nach Kursende eine Teilnehmerbescheinigung mit der Kurs-ID zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Termin: 05.02. – 02.04.2026 (12.02. kein Kursabend - Weiberdonnerstag)

Tag/Uhrzeit: donnerstags 16.45 – 17.45 Uhr

Dauer: 8x 60 Min

Ort: Mehrgenerationenhaus, Mehrener Str. 5, 54552 Schalkenmehren

Kursleitung: Winfried Schäfer, Sportlehrer- Sporttherapeut (ZPP-Zertifiziert)

Kursgebühr: 100.- Euro Vereinsmitglieder: 80.- Euro

Anmeldung: Winfried Schäfer 0160 1821612 **Email:** stk.reisen@t-online.de