

Kursangebot

Mit zunehmendem Alter kommt es zu einem Verlust an koordinativen Fähigkeiten und Abnahme der Flexibilität, was häufig Ursache von Stürzen und Verletzungen ist.

Dieser Kurs spricht gezielt Teilnehmer/innen der Altersgruppe 50+ an. Wir wollen die Teilnehmer/innen dazu anleiten, eigenständig körperliche und gesundheitssportliche Aktivität aufzubauen. Daher ist der Kursinhalt so aufgebaut, dass eine gezielte Förderung der Rückengesundheit im Vordergrund steht.

Zielgruppe-Angebot

Die TG Eltville bietet allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der „Tische“ an, sich in den Sommermonaten durch die Teilnahme an einem kostenlosen Schnupperkurs einen Überblick über den Kurs und die Inhalte zu verschaffen. Bei Interesse bitte einen Termin mit dem Übungsleiter vereinbaren.



TG Eltville:

KURSANGEBOT

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Ältere (50 +)

Für einen gesunden und
schmerzfreen Rücken



Auch für jüngere Teilnehmer!
ab dem Juli 2011 zum Schnuppern,
Freitags, 09.30 bis 11.00 Uhr
Neuer Kurs: Ab 10. Oktober 2011
Montags, 09.30 bis 11.00 Uhr



Veranstalter: TG Eltville

Wörthstraße 37,
65343 Eltville
E-Mail: kontakt@tg-eltville.de

Übungsleiter: Manfred Diehl
Telefon 06123-9 74 15 71
Mobil 0171-231 29 42
E-Mail: mdiehl@afmk.de



Präventive Wirbelsäulengymnastik für Ältere (50 +)

Kursinhalt

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

Begrenzte Teilnehmerzahl

Durch die Begrenzung der Teilnehmerzahl (max. 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. Dies liegt nicht zuletzt auch im Interesse der Kursteilnehmer.

Schwerpunkte des Kurses sind:

- **Kräftigung der Muskulatur die zur Abschwächung neigt (Schulterblatt, Gesäß, Bauch)**
- **Dehnung der Muskulatur, die zur Verkürzung neigt (Hals, Brust, Hüftbeuger, Oberschenkelrückseite)**
- **Schulung der eigenen Körperwahrnehmung durch mentale Beobachtung willkürlicher Bewegungen**
- **Verbesserung der Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit – Sicher und geschickt im Alltag (Sturzprophylaxe)**
- **Erlernen von Entspannungsübungen nach sportlicher Tätigkeit und zur allgemeinen Streßbewältigung.**

Zielgruppe

Das Kursangebot richtet sich an Erwachsene der Altersgruppe 50 +, die aufgrund der Belastungen bei der ehrenamtlichen Tätigkeit bei den Tischen verstärkt mit Rückenbeschwerden zu tun haben oder diesen präventiv vorbeugen möchten.



Info und Anmeldung

Beginn: Montag, 10.10. 2011, jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

Ende: Montag, 12.12. 2011

Ort: Turnhalle der TG Eltville, Wörthstraße 37

Dauer: 10 Übungseinheiten zu je 90 Minuten

Kosten: 60,00 Euro
Mitglieder der TG 45 Euro

Die Kursgebühren können im Einzelfall von den Krankenkassen oder vom Arbeitgeber ganz oder zum Teil übernommen werden. Die Abrechnung mit dem Leistungsträger obliegt jedem Teilnehmer.

Eine Voranmeldung ist unbedingt erforderlich. Die Anmeldungen finden in der Reihenfolge des Eingangs Beachtung. Das Anmeldeformular gibt es im Internet unter www.tg-eltville.de oder über den Übungsleiter.