

# Der SV 1924 Sensweiler e.V. informiert

---

## **August 2019**

*Der SV 1924 Sensweiler e.V. und das Bildungswerk Sport laden ein.*

### **Präventive Wirbelsäulengymnastik**



Kursbeginn: **12. August 2019** (10 x)

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Sensweiler

Der Kurs ist offen, auch für Nichtmitglieder

Kursgebühr: 10 € für Mitglieder und 20 € für Nichtmitglieder

Kursleitung: Yvonne Klein

#### **Inhalt der Kursmaßnahme:**

- Übungsbeispiele zur Mobilisation der Wirbelsäule
- Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur
- Wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag, Entspannungsübungen
- Information zu Haltungsschwächen und Haltungsschäden

#### **Lernziele:**

- Mobilisation und Kräftigung der, für die Wirbelsäule wichtigen Muskelgruppen
- Wahrnehmung und Umstellung der Alltagsmotorik
- Haltungsverbesserung

**Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Infos unter 06786/2622, G. Schell

---