



SV Wittlensweiler bietet  
Gesundheitssportprogramm in Kursform

## **„Stark im Kreuz und mobil in den Gelenken- Bewegen statt schonen“**

Donnerstags, ab 13.09.18      10 x  
17:00 – 18:00Uhr für Wiedereinsteiger und Geübte  
18.00 – 19.00Uhr für Anfänger und Wiedereinsteiger  
19:00 – 20:00Uhr für Geübte

Leitung: Elfrun Honz, ÜL-B, Rückentrainerin

Der Kurs richtet sich an alle Erwachsenen, die vorbeugen oder bereits bestehende Beschwerden vermindern wollen.

Halten Sie Ihre Knie-, Hüft- und Fußgelenke stabil und beweglich. Trainieren Sie für Wirbelsäule, Schulter- und Nacken. Der Kurs enthält Haltungs- und Bewegungsschulung, Kräftigung der entsprechenden Muskulatur, Beweglichkeitstraining, Übungen zur Sturzprophylaxe, stabilisierende Trainingselemente und zum Schluss etwas Entspannung. Auch Hintergrundwissen wird vermittelt.

Das alles findet in lockerer, entspannter Atmosphäre unter Gleichgesinnten statt.

Teilnehmen können sowohl Vereinsmitglieder wie auch Nichtmitglieder. Die Kosten betragen für Vereinsmitglieder 20,00 € und für Nichtmitglieder 45,00 €. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung unter [elfi.honz@web.de](mailto:elfi.honz@web.de) / Tel. 07441/9150527(bitte AB nutzen)