

# Abteilung Gymnastik und Freizeitsport



## Präventionskurs „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“ startet wieder !

Der nächste Fitness-Kurs, ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem, wird am

**Montag, 22. August 2022**

wieder starten. Der Kurs ist ausgezeichnet

- 1. mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Olympischen Sportbundes, eine Auszeichnung, die nur hochwertig präventive und/oder gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote erhalten und**
- 2. mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen.**

In diesem Kurs wird ein abwechslungsreiches und interessantes Programm zur Verbesserung der körperlichen Fitness sowie der Beseitigung von Bewegungsdefiziten und Rückenbeschwerden angeboten.

Der Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, die sich gesund erhalten wollen, vielleicht sportlich eine Weile pausiert haben oder einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit suchen.

Die Übungen und Bewegungsabläufe stärken die Rumpfmuskulatur und helfen Rückenbeschwerden zu lindern oder sogar ganz zu verschwinden. Durch spezielle Übungen werden Körper und Gelenke mobilisiert, stabilisiert und die Muskulatur gelockert und gekräftigt.

Auch Entspannungsübungen sind Inhalt des Kurses; also ein abwechslungsreiches und interessantes Programm zur Verbesserung der körperlichen Fitness.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass regelmäßige, körperliche Bewegung in jedem Alter einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat und Wohlbefinden und Lebensqualität steigern.

Inge Schnitzler wurde speziell für die Durchführung von Präventionskursen ausgebildet und verfügt als Übungsleiterin über jahrzehntelange Erfahrungen.

### **Neubeginn:**

**Montag, 22. August 2022, 10 Termine, jeweils von 20.00 Uhr – 21.00 Uhr**

Der Kurs wird von den Krankenkassen gefördert. Wegen einer Kostenbeteiligung fragen Sie bitte bei der Krankenkasse nach. Kosten: 40,00 €

Treffpunkt: Turnhalle Geilenkirchen-Immendorf an der Katholischen Grundschule

Informationen und Anmeldungen bei der **Übungsleiterin Inge Schnitzler, Tel. 02451 / 67343.**