

Gesundheitssport

Gar nicht so neu – aber neu im TV Asseln 1885 e. V.!



Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

- Wohlbefinden und Freude durch Sport erleben -

8 KE - 60 min

Kursnummer: KU-BE-A77S52

Was, wann, wo?

Start: 21. Oktober 2022

Teilnehmer: max. 15

Kosten: 85,00 €
(s. Hinweis Erstattung unten)

Ansprechpartner:

Thorsten Jokiel

0231/2175603

t.jokiel@tvasseln.de

Sie sitzen viel, bewegen sich im Alltag zu wenig und sind öfter gestresst?

Mit dem Präventionskurs können Sie etwas für sich, Ihre Haltung und Ihre Gesundheit tun. Im Kurs erlernen Sie effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen. Schwächere Muskulatur wird gestärkt, verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers.

Mit der gezielten Wissensvermittlung bekommen Sie immer Hilfestellungen wie Sie Ihren Alltag aktiver und gesundheitsförderlich gestalten können. Dazu gehört auch die Vermittlung von ausgewählten Dehnübungen, die ihr Wohlbefinden steigern.

In der Gruppe erleben Sie, dass die Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen Spaß macht, und Sie über den Kurs hinaus für Bewegung in Ihrem Alltag motiviert sind.



© LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

URKUNDE

für das/die qualifizierte/n Angebot/e des/der

TV Asseln 1885 e. V.



Empfehlung von der Bundesärztekammer, dem Deutschen Olympischen Sportbund, dem Deutschen Turner-Bund und dem Deutschen Schwimm-Verband

Gültigkeitszeitraum
10/2022 bis 10/2025

Angebot/e
Haltung und Bewegung durch
Ganzkörperkräftigung - Wohlbefinden und Freude
durch Sport erleben

Übungsleiter/in
Thorsten Jokiel

Thomas Weikert
Präsident des Deutschen
Olympischen Sportbundes

Dr. Klaus Reinhardt
Präsident der
Bundesärztekammer



Auszeichnungen:

- Sport Pro Gesundheit
- Deutscher Standard Prävention

Hinweis:

Erstattung der Kursgebühren über Ihre Krankenkasse möglich!