



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld

---



## ***Kräftigende Wirbelsäulengymnastik***

In diesem Kurs werden Sie eine Fülle von Tipps und Übungen für einen gesunden Rücken im Alltag kennenlernen. Unser Schwerpunkt liegt auf einem funktionellen Kraft- und Ausdauertraining, das propriozeptive und vestibuläre Reize integriert. Sie werden verschiedene Belastungsstufen sowohl mit als auch ohne Kleingeräte erlernen. Darüber hinaus werden Sie zahlreiche wissenswerte Erkenntnisse mitnehmen, die Ihr Verständnis für einen gesunden Rücken vertiefen werden.

Bitte bringen Sie Trainingskleidung, zwei Handtücher, Theraband und eine Gymnastikmatte zur Trainingsstunde mit.

Es handelt sich um einen ZPP zertifizierten Kurs der durch die Krankenkassen erstattet werden kann. Die Teilnehmer erhalten nach Kursende eine Teilnehmerbescheinigung mit der Kurs-ID zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

|                 |                                                                       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Zeitraum:       | 13.01. – 10.03.2026 (27.01. kein Kursabend)                           |
| Tag/Uhrzeit:    | dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr                                          |
| Dauer:          | <b>8 Abende a 60 Minuten</b>                                          |
| Kursleitung:    | Winfried Schäfer (Sportlehrer, ZPP-Zertifiziert)                      |
| Ort:            | Niederstadtfeld (Bürgerhaus)<br>Hauptstraße 18, 54570 Niederstadtfeld |
| Kursgebühr:     | <b>100.- Euro</b><br><b>80.- Euro Mitglieder SC Niederstadtfeld</b>   |
| Anbieter:       | <b>Winfried Schäfer / SC 1962 Niederstadtfeld e.V.</b>                |
| Anmeldung/Info: | Winfried Schäfer                                                      |
| Email:          | <a href="mailto:stk.reisen@t-online.de">stk.reisen@t-online.de</a>    |
| Telefon:        | 0160 1821612                                                          |