

## Rücken-Fitness

### Inhalte des Kurses:

- Allgemeine funktionelle Gymnastik
- Durchführung von Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Schulung des Bewegungsverhaltens, der Bewegungsstellung und der Körperwahrnehmung
- Spezielle Wirbelsäulengymnastik - Übungen zur Stabilisierung und Mobilisation,
- Rückengerechte Bewegungsspiele
- Fußgymnastik
- Entspannung

### Bitte bringen Sie zum Kurs mit:

- Gymnastikmatte
- Sportbekleidung
- Turnschuhe
- Etwas zum Trinken

<b>Kursleitung</b>	Ewelina Piatkov, Fachsportlehrerin für Fitness und Gesundheit, Lizenzierte Fitness-Trainerin, Übungsleiterin Reha-Sport ab 2018
<b>Kursbeginn I</b>	Mittwoch, 10.01.2018, 17:45 – 18:45 Uhr mit 11 Einheiten
<b>Kursbeginn II</b>	Mittwoch, 11.04.2018, 17:45 – 18:45 Uhr mit 13 Einheiten
<b>Kursbeginn III</b>	Mittwoch, 20.08.2018, 17:45 – 18:45 Uhr mit 14 Einheiten
<b>Kursgebühr</b>	2,00 € pro Einheit, für Mitglieder
<b>Kursgebühr</b>	3,00 € pro Einheit, für Gäste
<b>Kursort</b>	Sporthalle Solgrabenschule, Am Solgraben , 61231 Bad Nauheim
<b>Anmeldung</b>	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
<b>Hinweis</b>	Dieser Kurs wird, im Zuge der Prävention, von den Krankenkassen bezuschusst.