

Sportvereinigung 1879 e.V.
Hainstadt am Main
Offenbacher Landstr. 56
63512 Hainburg

Tel. 06182 67840
Fax 06182 841654
e-mail:

sportvereinigung-hainstadt@t-online.de

Kurse von den Krankenkassen
als Präventionsmaßnahme
anerkannt.



Zertifizierung mit dem
Gütesiegel
„Pluspunkt Gesundheit“
des Deutschen Turnerbundes
und
„Sport Pro Gesundheit“
des Deutschen Sportbundes.



Rückenfitness

**Präventives
Gymnastikprogramm
gegen
Rückenschmerzen
und
Schulterverspannungen**

Information bei
Frau Hartig, Tel. 06182 4750
oder
Frau Dr. Elke Schmidt
069 172063

Unter der fachkundigen Leitung von Frau Dr. Elke Schmidt findet dienstags ein rücken-gerechtes Fitnessprogramm für Männer und Frauen statt.



Dr. Elke Schmidt ist verheiratet und lebt in Frankfurt. Sie hat drei Jungs. Beruflich leitet Sie die gymnasiale Oberstufe der Otto-Hahn-Schule in Frankfurt.

Dr. Elke Schmidt ist seit 25 Jahren Übungsleiterin mit A – Lizenz und hat sich durch spezielle Aus- und ständige Weiterbildung (2. Lizenzstufe) im Bereich der Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik und Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“. zusätzlich qualifiziert.

Der Kurs „Rückenfitness“ dient der Prävention von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäule verleiht dem Körper Stützkraft und Elastizität. Unter dem Motto „Gutes für den Rücken“ umfassen die Fitnessstunden einen flotten Ausdauer- und Kräftigungsteil nach Musik, in dem die Kraftausdauer und Koordination trainiert werden.

Es werden Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnungsübungen zur Vorbeugung und Kompensation von Haltungsschwächen vermittelt. Die im Alltag besonders

beanspruchte Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich wird durch gezielte Übungen gekräftigt und gedehnt. Mit gezielten Übungen können Sie Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur stärken und unterstützen so die Wirbelsäule bei ihrer täglichen Aufgabe. Selbstverständlich gehört die Kräftigung der Bauch-, Oberschenkel- und Pomuskulatur (B-O-P) genauso zu den Trainingsinhalten wie Übungen aus der klassischen Wirbelsäulengymnastik. Immer wieder werden Therabänder, Gewichte, Igel-Bälle und andere Handgeräte zur Unterstützung des Rücken-trainings verwendet.

Entspannungsübungen und einfache Elemente aus der Massage gehören oft zum Ausklang der Stunden.

Rückenfitness

Jeden **Dienstag**

(nach Absprache auch in den
Schulferien)

19.30 Uhr – 20.30 Uhr*

20.30 Uhr – 21.30 Uhr

in der Schulturnhalle,
Schulstraße

* Kurs um 19.30 Uhr bereits komplett,
Teilnahme bitte nur auf Anfrage.