

**Sportvereinigung 1879 e.V.
Hainstadt am Main**

Offenbacher Landstr. 56
63512 Hainburg

e-mail:
sportvereinigung-hainstadt@t-online.de
www.sportvereinigung-hainstadt.com



**Zertifiziert als Präventionskurs,
von den gesetzlichen Krankenkassen
anerkannt**



Ganzkörpertraining

—

sanft und effektiv



**Zertifiziert mit dem
Gütesiegel
„Pluspunkt Gesundheit“
des Deutschen Turnerbundes**

**und
„Sport Pro Gesundheit“
des Deutschen Sportbundes**

Präventives Gymnastikprogramm

gegen

Rückenbeschwerden

und

Schulterverspannungen

**Information bei
Frau Dr. Elke Schmidt
Tel. 069/172063
dr.elke.schmidt@t-online.de**

Unter der fachkundigen Leitung von Frau Dr. Elke Schmidt findet dienstags ein rückenge-rechtes Ganzkörpertraining für Männer und Frauen statt.



Dr. Elke Schmidt ist verheiratet und lebt in Frankfurt.

Beruflich leitet Sie die gymnasiale Oberstufe der Otto-Hahn-Schule in Frankfurt.

Dr. Elke Schmidt ist seit über 30 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 „Ganzkörpergymnastik – sanft und effektiv“ ist ein 75-minütiges Trainingsprogramm zur Prävention von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäule verleiht dem Körper Stützkraft und Elastizität.

Das Konzept des Kurses ist zugeschnitten auf

- Personen mit besonderen Belastungen des Haltungs- und Bewegungsapparats
- Personen mit schwach ausgeprägter Muskulatur
- Personen mit Haltungsschäden und spezifischen Rückenbeschwerden

Der Einstieg in die Trainingsstunden erfolgt mit Musik. Es gibt jeweils ausgewählte Ausdauer- Mobilisations- und Koordinationsübungen im Gehen und im Stand.

Im Hauptteil der Stunde steht ein funktionelles Training zur Ganzkörperkräftigung: 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 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 Rückentrainings verwendet.

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



Ganzkörpertraining

–

sanft und effektiv

Jeden **Dienstag**

(nach Absprache auch in den
Schulferien)

19.15 Uhr – 20.30 Uhr

anschließend

Fit und Gesund

20.30 Uhr – 21.30 Uhr

in der SCHULTURNHALLE

Johannes-Gutenberg-Schule
Hainstadt, Schulstraße