

Medizinische Wirbelsäulengymnastik für Senioren



Kursleiter: Alexander Arnold
Rückentrainer
Trainer für Sportrehabilitation



Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.

Anmeldung oder offene Fragen?

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.
Am Mühlburger Bahnhof 12
76189 Karlsruhe
Telefon 0721 / 55 40 31
Fax 0721 / 95 29 700
info@turnerschaft-muehlburg.de
www.turnerschaft-muehlburg.de

Ideal zu erreichen mit der Straßenbahnlinie S5 Haltestelle Starckstraße

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Bei einer Kursabsage werden Sie eine Woche vor Kursbeginn informiert. Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erhalten Sie nicht.

Bei Anfrage von Kursen oder dem Abschluss des Vertrages verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten nach Vorgabe der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO). Weitere Informationen hierzu erhalten Sie auf der Geschäftsstelle oder unter www.turnerschaft-muehlburg.de/ImpressumundDatenschutz/#Datenschutz

Sende mich an

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.
Am Mühlburger Bahnhof 12

76189 Karlsruhe

Diese 60 Minuten Kurs für Gesundheit und Wohlempfinden richten sich ganz speziell an Senioren, die die Funktionalität ihrer Rückenmuskulatur, ihre Beweglichkeit und Koordination beibehalten und unnötigen Schmerzen präventiv Einhalt gebieten wollen.

Wir aktivieren sanft unseren Gelenkapparat mit schonenden Aufwärm-Übungen, kräftigen die für die Rückengesundheit und Haltungverbesserung maßgebliche Muskulatur mit funktioneller Wirbelsäulengymnastik bei ruhiger, entspannender Musik, sorgen für Mobilität durch Dehnung und schließen mit wohltuenden Entspannungsübungen ab.

Die Zielgruppe sollte in der Lage sein, Übungen am Boden auf einer Matte durchführen und sich auf Händen, Armen und Knien abstützen zu können.

Weitere Inhalte:

- Informationen über Anatomie und Physiologie des eigenen Körpers
- Erlernen funktioneller Übungen - auch für zu Hause
- Erweiterung und Verbesserung des eigenen Körperbewusstseins
- Kennenlernen einfacher Entspannungstechniken
- Motivation in der Gruppe zur regelmäßigen körperlichen Aktivität

Termine

ab Donnerstag, 16. Mai 2024
14:00 - 15:00 Uhr

8 Termine á 60 min.:

16.05. / 23.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06. /
27.06. / 04.07. / 11.07.2024

Teilnahmegebühr

32 € für Mitglieder

64 € für Nichtmitglieder

Teilnehmer: mind. 6, max. 12

Mit der Überweisung der Teilnahmegebühr wird die Anmeldung gültig!

Die Reihenfolge des Zahlungseingangs entscheidet über die Teilnahme!

Anmeldung und Veranstaltungsort

Turnerschaft Mühlburg, Halle 2

Am Mühlburger Bahnhof 12

76189 Karlsruhe

0721 / 55 40 31

Straßenbahnhaltestelle Starckstr. (S5)

Fitness-Studio 0721 / 59 36 08

fitness-studio@turnerschaft-muehlburg.de

Turnerschaft Mühlburg

Sparkasse Karlsruhe

BIC: KARSDE66XXX

IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42

VWZ: Medizinische WSG Senioren

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Medizinische Wirbelsäulengymnastik für Senioren“ an.

Start: Donnerstag, 16. Mai 2024
14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Vereinsmitglied	ja	<input type="checkbox"/>	32,-€
	nein	<input type="checkbox"/>	64,-€

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon/Handy für evtl. Rückfragen

E-Mail-Adresse

Geburtsdatum

Ich überweise den Betrag an:

Turnerschaft Mühlburg 1861 e.V.,

Sparkasse Karlsruhe

BIC: KARSDE66XXX

IBAN: DE14 6605 0101 0009 1009 42

VWZ: Medizinische WSG Senioren

Datum, Unterschrift

