



BSC Fortuna Glienicke e.V.



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Präventionskurs)

Ab 07. Juni 2023 bis 26. Juli 2023

findet der wöchentliche Präventionskurs mit
8 Einheiten á 60 Minuten statt.

Die qualifizierte Übungsleiterin Patricia Stommel leitet
diesen zertifizierten Kurs.

Weitere Infos: www.fortuna-glienicke.de

Kursgebühr € 99,-

Möglichkeit zur Bezuschussung durch Krankenkasse.

Mittwoch

17.00 - 18.00 Uhr

Sporthalle am Neuen Gymnasium Glienicke



Anmeldung bitte per Mail
(max. 15 Teilnehmer):

frank.ribak@fortuna-glienicke.de

Die Trainingsinhalte kurz zusammengefasst:

- 1.Std: Einstieg / Gesundheit, was ist das?
- 2.Std: Körperwahrnehmung
- 3.Std: Funktionsweise der Muskulatur
- 4.Std: Generelle Trainingsprinzipien
- 5.Std: Kräftigung des Rumpfes
- 6.Std: Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln
- 7.Std: Rumpfübungen für Zuhause
- 8.Std: Bindung an Bewegungsangeboten
Abschluss und Auswertung

Fragen zum Kursinhalt beantwortet unsere Übungsleiterin,
Patricia Stommel sehr gerne – Tel. 0176 3103 6696