



BSC Fortuna Glienicke e.V.



# Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Präventionskurs)

Ab 05. Oktober 2022 bis 14. Dezember 2022

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](http://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](mailto: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