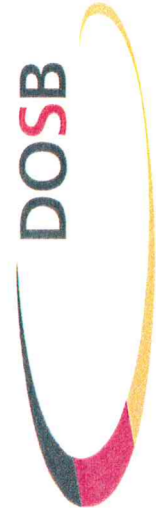




**Württembergischer
Landessportbund e.V.**



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

Tun auch Sie etwas für Ihre Gesundheit!

Präventionssportgruppe: „RückenFIT - spezielles Rückentraining“

Termine: 15 /Zeit: Montags 11-12 Uhr/Ort: Kursraum 5 VHS Pfullingen/Kursgebühr: 64,- Euro/Max. TN: 15

„Gesunder Rücken-besser Leben“. Mit diesem Kurs beugen wir Rückenproblem vor bzw. lindern die vorhandenen Rückenschmerzen. Durch die Kräftigung der Rückenmuskulatur erleichtern wir Alltagsbewegungen und steigern die Lebensqualität. Spezielle Kräftigungsübung, Koordinationstraining/Beweglichkeitstraining und eine Anweisung den Rücken im Alltag haltungssicher einzusetzen (Richtig heben, richtig beugen) sind Schwerpunkte in diesem Kurs.

Präventionssportgruppe: „Muskelaufbau für Männer ab 60“

Termine: 15/Zeit: Donnerstags 11-12 Uhr/Ort: Kursraum 5 VHS Pfullingen/Kursgebühr: 64,- Euro/Max. TN: 15

Wie wichtig eine intakte, kräftige Muskulatur für den Körper und insbesondere die Gelenke sind, ist unbestritten. Gerade gegen den altersbedingten Abbau sollte man aktiv werden. In lockerer Atmosphäre werden altersgerecht und zielgruppenorientiert Übungen zum Erhalt und der Steigerung der ganzen Muskulatur trainiert. Durch individuelle Ausführung und Belastungsintensitäten werden sowohl Trainierte als auch Untrainierte gefördert.

Einstieg jederzeit möglich. Kursgebühren werden entsprechend verrechnet.

Anmeldungen bei der VHS Pfullingen oder in der Geschäftsstelle des VfL Pfullingen

Nähere Informationen unter Telefon 07121/79734



www.sportprogesundheit.de