

Neuer Rückenschulkurs mit Probetraining



Der Schwimmclub Neu-Isenburg bietet ab **Dienstag, den 7. Juli 2020** erneut einen Rückenschulkurs an. Dieser findet **10 Wochen lang jeden Dienstag von 18:30 – 19:30 Uhr** im Freibad des Waldschwimmbades, Alicestraße 118, 63263 Neu-Isenburg statt. Treffpunkt ist um 18:15 Uhr vor dem Eingangsbereich des Schwimmbades.

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt:

07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 24.09., 04.08., 11.08., 18.08., 25.08. und 01.09.2020

Für neu Interessierte besteht die Möglichkeit **einmal an einem kostenlosen Probetraining am Dienstag den 30.06.2020** teilzunehmen!

Bitte melden Sie sich für das Probetraining unter den unten angegebenen Kontaktdaten vorher an.

Inhalte:

Im Vordergrund steht ein gezieltes Rücken- und Bauchmuskeltraining mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Unter der Anleitung des Sportwissenschaftlers Sven Ballweg erlernen Sie Techniken für rüchenschonendes Heben, Sitzen und Bewegen im Alltag.

Die Teilnehmeranzahl für diesen Kurs ist auf 7 – 10 Personen begrenzt. Die Kosten belaufen sich für diesen 10 stündigen Kurs auf 110,00 €. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen nach §20 des Präventionsgesetzes bezuschusst. Die Höhe des Zuschusses müssten Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse abklären. Sie erhalten am Ende des Rückenschulkurses eine Bescheinigung über Ihre Teilnahme. Wir weisen noch darauf hin, dass der Kurs nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 7 Personen zustande kommt.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bei akuten Schmerzen bitten wir Sie, vorher mit dem Arzt abzuklären, ob ein Training durchgeführt werden darf.

Wir weisen darauf hin, dass die Anmeldung verbindlich ist. Mit der Anmeldung ist der Teilnehmerbetrag fällig. Wir bitten um Überweisung des Teilnehmerbeitrages in Höhe von 110 € bis spätestens Freitag, den **03.07.2020** auf das Vereinskonto.

Schwimmclub Neu-Isenburg
Volksbank Dreieich
IBAN DE77 50592200 0008570809
Konto: 8570809
BLZ: 505 922 00

Für die Anmeldung und bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an:

Brigitte Fendler

Email: brigittefendler@aol.com oder Telefon: 069 / 683332 oder Handy: 0157 / 55764559