

Sport in der Prävention - aktiv und gesund mit den Sportfreunden



In der Prävention gibt es bei den Sportfreunden Uevekoven ein neues Kursangebot

Gutes für den Rücken

Die Funktionen unserer Wirbelsäule sind vielfältig. Sie bietet dem Körper Stabilität, ermöglicht vielfältige Bewegungen, trägt den Kopf, federt Stöße und Belastungen ab und schützt das Rückenmark. Unterstützt wird die Wirbelsäule durch Sehnen, Bänder und Muskeln, die sie aufrecht halten. Wichtig, um die Wirbelsäule im Gleichgewicht zu halten und zu schützen, sind Haltung und Bewegung. Der beste Schutz für die Wirbelsäule ist eine funktionsfähige, gut trainierte Muskulatur. Neben Kräftigung und Dehnung trainieren wir Gleichgewicht, Koordination und Geschicklichkeit.

- **Start des Kurses ist am 03.09.2008 von 18.30-19.30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Wegberg (Echter Straße).**
- **Der Kurs umfasst 10 Trainingseinheiten mit jeweils 60 Minuten.**
- **Die Gesamtkosten betragen 99,-€ für Nichtmitglieder und 85,-€ für Vereinsmitglieder.**
- **Dieser Präventivkurs ist mit dem Gütesiegel Sport pro Gesundheit ausgezeichnet und die meisten Krankenkassen übernehmen 80% der anfallenden Kursgebühren (maximal 75,-€). Bitte erkundigen sie sich bei ihrer Krankenkasse!**
- **Die Übungsleiterin Angela Hamm ist in „Prävention“ ausgebildet.**

Bewegung unterstützt die Gesundheit

Bewegung, Spiel und Sport sind wichtig um körperliche Leistungsfähigkeit und geistiges Wohlbefinden aufzubauen und zu erhalten. Sport hilft sogar, verloren gegangene Fähigkeiten wieder zu erlangen und wirkt vorbeugend gegen vielerlei Erkrankungen. Gesundheitliche Risikofaktoren werden abgebaut und gleichzeitig Schutzfaktoren aufgebaut.

Positive Folgen einer aktiven Betätigung, wie sie im Sportverein angeboten wird, sind beispielsweise:

Gesteigerte Herzleistung, bessere Durchblutung, ein gestärkter Rücken, dichtere Knochen, eine gute Ausdauer, trainierte Muskeln, ein verbesserter Stoffwechsel, und vieles mehr. Nicht zu vergessen sind die geistigen Fähigkeiten, Lebensfreude, Gemeinsamkeit, Spaß, Aktivität, Wohlfühlen in der Gruppe und soziale Kontakte.

Machen Sie mit!

Information und Anmeldung:

Angela Hamm

Barbarastraße 56

41844 Wegberg

Tel.: 02434-1334

E Mail: TrainerAHamm@alice-dsl.net