

Wieder Präventionssport in der TG Freden

Freden. Nach der durch die Coronapandemie erzwungenen Pause bietet die Turngemeinschaft Freden (TG) wieder das zertifizierte Präventionsangebot „RückenFit – Mehr Balance und Rückenkraft“ im Bereich des Gesundheitssports in Kursform an.

Die Kursteilnahme ist nicht an die Vereinsmitgliedschaft gebunden. Für die Teilnahme wird eine Kursgebühr erhoben. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Erstattung der Kursgebühr durch die Krankenkassen möglich. Im Rahmen der Kooperation der TG mit der AOK Niedersachsen ist dieses Angebot für AOK-Mitglieder kostenfrei. Die staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Übungsleiterin und Rückenschule-Kursleiterin Petra Hartung hat in Eigeninitiative ein Konzept für das Kursmodul erstellt und dieses von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen zertifizieren lassen.

In drei Kleingruppen wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit geboten, die Fitness des Rücken und des gesamten muskulären Halteapparates zu stärken und zu fördern. Frauen und Männer können in dem Kurs speziellen gesundheitlichen Risiken vorbeugen und diese durch Bewegungsprogramme reduzieren. Gesundheitsressourcen werden durch Fitness, Ausdauer und Entspannung gestärkt. Durch den Kurs werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Lage versetzt, durch gezielte Übungen ihre Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten. Alle erlernten Übungen können zuhause wiederholt und oft auch in den Alltag integriert werden.

Die Kurse mit jeweils 10 Einheiten werden wöchentlich donnerstags in der Turnhalle Maschstraße in Freden angeboten. Die Kurse starten am 8. Oktober 2020.

Hygienevorschriften und Abstandsregeln werden beachtet. Weitere Informationen sind direkt bei der Kursleiterin Petra Hartung, Telefon 05184-1237 zu erhalten.