



An alle Bezirksvereine

November 2016

**Lehrgang: „Gesunder Rücken – Kraft und Stabilisation durch Aquatraining“**

**Zeit:** Samstag, den 23. September.2017, 10.00 – 17.15 Uhr

**Ort:** Hallenbad Dorsten-Wulfen, Wulfener Markt 5, 46286 Dorsten

**Inhalte:** Mangelnde und einseitige Bewegung sind oft die Ursache für die Zivilisationskrankheit Rückenschmerzen. Gezieltes Training im Wasser bietet ideale Möglichkeiten zur Kräftigung und Stabilisation der Wirbelsäule und der Bewegungs- und Haltungsmuskulatur. Die entlastende Wirkung des Auftriebes und die sanfte Wirkung des Wasserwiderstandes sind beste Bedingungen für die Verbesserung der Beweglichkeit, insbesondere für übergewichtige und ältere Menschen.

**Zielgruppe:** Alle interessierten Vereinsmitglieder, die ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot mit Schwerpunkt „Gesunder Rücken – gesunde Haltung“ im Schwimmbad anbieten möchten. Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur und spezielle Trainingshinweise für die Körperstabilisation werden als Basis für ein Kursprogramm in Theorie und Praxis vermittelt. Die Teilnehmer des Lehrgangs müssen körperlich und in der Lage sein, die Praxisteile im Wasser auszuführen und tragen für ihre Sportgesundheit die eigene Verantwortung. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Der Lehrgang wird mit 9 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung von C-Lizenzen anerkannt.

**Kosten:** 50 Euro incl. Mittagimbiss, Eintrittskosten Bad etc.

**Anmeldung:** Bis 16.09.2017 mit Anmeldeformular/Einzugsermächtigung (Homepage Bezirk/Breitensport/Lehrgänge) per E-Mail an [peter.biernath@sb-nw.de](mailto:peter.biernath@sb-nw.de). Es stehen 20 Teilnehmerplätze zur Verfügung, die nach dem Eingang der Anmeldungen vergeben werden.

**Info:** Alle Teilnehmer erhalten per E-Mail nach dem Meldeschluss aktuelle Lehrgangsinformationen und einen Anreisehinweis.

**Kontakt:** 0209/9404784, 0172/2086146 oder E-Mail

*Peter Biernath*