

Neuer Rückenschulkurs mit Probetraining



Der Schwimmclub Neu-Isenburg bietet ab **Dienstag, den 28. September 2021** erneut einen Rückenschulkurs an. Dieser findet **10 Wochen** lang jeden **Dienstag von 18:15– 19:15 Uhr** in der neuen Sporthalle am Sportpark (1. Stock), Alicestraße 118, 63263 Neu-Isenburg (Nähe Waldschwimmbad) statt. Der Kurs findet an folgenden Terminen statt: 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11 und 30.11.2021

Für neu Interessierte besteht die Möglichkeit einmal an einem kostenlosen Probetraining am Dienstag den 28. September 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 Matthias Schiller erlernen Sie Techniken für rückschonendes Heben, Sitzen und Bewegen im Alltag.

Die Teilnehmeranzahl für diesen Kurs ist auf 7 – 9 Personen begrenzt. Die Kosten belaufen sich für diesen 10 stündigen Kurs auf 90,00 €. 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.

Denken Sie bitte auch daran, dass für diesen Kurs die im Moment gültigen 3-G-Regeln angewandt werden.

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 90 € bis spätestens Freitag, den **24. September 2021** auf das Vereinskonto.

Schwimmclub Neu-Isenburg
Sparkasse Langen Seligenstadt
IBAN DE 62 506 52124 0036 1231 64
Konto: 0036 1231 64
BLZ: 506 521 24

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