

Kursinfo- und Anmeldung

TV 1893 e.V. Nieder-Olm

Vereinsmanagement

info@tv-nieder-olm.de

Gelenkschule

für Frauen und Männer / Senioren

Im Laufe des Lebens erfährt jeder Mensch eine Abnutzung der Gelenke. Kritisch wird es jedoch, wenn der Verschleiß so ausgeprägt ist, dass Beschwerden oder sogar Bewegungseinschränkungen auftreten.

Dieser Kurs soll mit seinen praktischen und theoretischen Inhalten diesen Prozess vorbeugen oder als sekundärpräventive Maßnahme, das Leben mit Arthrose erleichtern und damit eine weitere Schädigung des Knorpelgewebes entgegenwirken.

Inhalte und Ziele: Muskelkräftigung, Ermüdungswiderstandsfähigkeit, Koordination und Dehnfähigkeit der gelenkumgreifenden Muskulatur.

Kursanmeldung: Gelenkschulung

Name:

Vorname:

Strasse.: Nr.:

PLZ: Ort:

Telefon:

Email:

Geburtsdatum:

TV-Mitglied: Ja Nein

Hiermit erkenne ich mit meiner Anmeldung die verpflichtende Teilnahme an dem gewählten Kurs an.

.....
Datum, Unterschrift

Den ausgefüllten Bogen bitte an:

TV Nieder-Olm, Claudia Schäffer, Weinbergstr. 16, 55268 Nieder-Olm
oder per Mail an: info@tv-nieder-olm.de.



Informationen:

Leitung:

Steffi Iriohn

(Dipl. Sportlehrerin, Rückenschullehrerin,
Inhaberin der Rehasportlizenz Orthopädie)

Beginn: Dienstag, **02.04.2019**

Uhrzeit: 09.45 Uhr – 10.45 Uhr

Ort: Heinz-Kerz-Gymnatikhalle

Dauer: 10 Termine

Kosten:

20 EUR für TV-Mitglieder

80 EUR für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr ist bis spätestens
8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen

TV Nieder-Olm

BIC: MVBMD55

IBAN: DE82 5519 0000 0023 7030 10

Betreff:

Gelenkschule

und Name des/der Teilnehmers/in