



## Rückenfitness

Neuer Kurs ab Mai!

Turnverein 1863 Dieburg e.V.

## Funktionelles Wirbelsäulentraining



**Gesunder, gerader Rücken  
oder Rückenschmerzen? ➔ 8 Termine**

Ab dem **20. Mai 2022** startet  
unser nächster Kurs „Rückenfitness“  
beim Turnverein Dieburg.

Der Kurs beinhaltet eine **ganzheitliche, funktionelle Gymnastik zur Stabilisierung und Mobilisierung** der Wirbelsäule.

Das Programm bietet sowohl **Breiten- als auch Leistungssportlern** eine gute Basis, um Fehlbelastungen zu vermeiden und die Gesamtkörperstabilität zu erhöhen. Auf Basis der „Spiralstabilisation“ nach Dr. Richard Smišek (Orthopäde, Prag) kann durch die Übungen die Muskelbalance wieder hergestellt und dauerhafte Probleme vermieden werden.

Der Kurs richtet sich an **Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters**, die Beweglichkeit und Stabilität ihrer Wirbelsäule erhalten wollen. Ein aufeinander aufbauender, wiederkehrender Übungsablauf stabilisiert und mobilisiert unseren Bewegungsapparat zugleich. Verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt, „unterentwickelte“ gekräftigt. Die Wirbelsäule wird dabei entlastet. Nach dem Kurs ist jeder Teilnehmer in der Lage, die Übungen eigenständig fortzuführen.

**Kosten** für 8 Termine:

**40 € für Mitglieder / 65 € für Nicht-Mitglieder**

**Start:** 20. Mai – 8. Juli 2022

**Freitag:** 17.00 – 18.00 Uhr

**Ort:** Sportplatz am Schwimmbad Dieburg

**Leitung:** Andrea und Bernhard Fenn

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

**Wir bitten um Anmeldung ↓.**

Anmeldung: 06071 2646 oder [mitglieder@tv-dieburg.de](mailto:mitglieder@tv-dieburg.de)  
Weitere Infos: [andrea.fenn@tv-dieburg.de](mailto:andrea.fenn@tv-dieburg.de) Tel. 06071 881818

## Anmeldung zum „Rückenfitness“

**Termine:**

20.5., 27.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7. & 8.7.2022

**Kurskosten:**

Vereinsmitglieder **40,00 €** Nichtmitglieder **65,00 €**

### Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs „Rückenfitness“ an.

Name, Vorname

Emailadresse

**Mitglied** ja  nein

... bei „Nein“ bitte angeben:

Adresse

Emailadresse

Telefon

Geburtsdatum

Datum/Unterschrift

Rückgabe an die **TV Geschäftsstelle**  
oder per **email** an [mitglieder@tv-dieburg.de](mailto:mitglieder@tv-dieburg.de)

oder **senden an:** **TV 1863 Dieburg e.V.**  
**Geschäftsstelle**  
**Schwimmbadweg 5**  
**64807 Dieburg**

Turnverein 1863 Dieburg e.V.

Infos und Anmeldung: [mitglieder@tv-dieburg.de](mailto:mitglieder@tv-dieburg.de)