



GYM WELT

TVW 
TURNVERBAND WUPPERTAL

Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal
Fon 0202-83451
turnverband.wuppertal@t-online.de
www.turnverband-wuppertal.de

Lehrgang Nr. LG-070424



(4 LE)

Antara[®] **- Gesunder Rücken, starke Körpermitte -** **Schwerpunkte Becken / ISG und Hüftgelenk**

Sonntag, 07.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
BAYER Sportpark Rutenbeck, Breitensportzentrum Halle 1,
Unten Vorm Steeg 5, 42329 Wuppertal

Über eine aufrechte Körperhaltung und Aktivierung des Core-Systems zu einer starken Körpermitte kommen. Weniger Rückenschmerzen durch bewegliche Hüftgelenke und ein stabiles Becken.

Inhalte der Fortbildung:

- Erlernen der Aktivierung des Core-Systems (tiefliegende Bauch- und Beckenbodenmuskulatur)
- Ansteuerung der LWS-Muskulatur
- Erarbeiten einer gesunden Körperhaltung in jeder Ausgangsstellung
- Erarbeiten der stabilisierenden Übungen für Hüftgelenk und Iliosakralgelenk (ISG)
- Wer anspannen kann, muss auch loslassen können: eine Entspannung zum Abschluss.

Dieses intelligente Bewegungskonzept eignet sich für Präventivkurse, sowie im Senioren- und Rehasport.

Sportreferentin: **Nicole Bockius**,
DTB-Pilatestrainerin und DTB-Faszio-Trainerin

Lehrgangsleitung und Infos: **Helga Mennecken**

Anmeldung bei Helga Mennecken, Fon 0202-760851, mennecken@t-online.de, oder bei Turnverband Wuppertal, Fon 0202-83451, turnverband.wuppertal@t-online.de

Teilnahmegebühr: 15,00 Euro

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte unter Angabe der Lehrgangsnummer an Turnverband Wuppertal, IBAN: DE78 3305 0000 0000 4094 74; BIC: WUPSDE33XXX.