



**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-240923



(4 LE)

## Balance Pad und Redondo Ball

**Sonntag, 24.09.2023, 10:00 – 13:00 Uhr**  
**Eisenbahner-Turnhalle Distelbeck 36, 42119 Wuppertal**

Auf dem Balance Pad wird mit vielen unterschiedlichen und interessanten Übungen die Zusammenarbeit zwischen Muskeln und dem Nervensystem verbessert. Die Muskeln lernen dabei im Alltag schneller zu reagieren.

Kurz: ein optimales Training zur Sturzprävention!

Durch die Einbeziehung des Redondo Balles wird zusätzlich die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Eine willkommene Kombination, die allen bestimmt viel Spaß bereiten wird.

Ein Lehrgang für Übungsleiter/ innen, Ergotherapeuten und alle Interessenten.

Wenn möglich, bitte eine Isomatte mitbringen.

Sportreferentin: **Ulrike Knüvener-Fromm**,  
Gymnastik- und Rückenschullehrerin, Entspannungspädagogin

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.