

SV Ottbergen-Bruchhausen

von 1919/1921 e.V.

Internet: www.sv-ottbergen-bruchhausen.de

eMail: info@sv-ottbergen-bruchhausen.de



Ottbergen-Bruchhausen,
den 14. Dezember 2009

Fit ins neue Jahr mit dem SV Ottbergen-Bruchhausen

Für alle, die fit ins neue Jahr starten möchten, bietet die Abteilung Freizeit- und Breitensport ab Januar wieder einen Präventionskurs an:

„Rücken-Fitness – ein präventives/ gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Frauen und Männer“.

Rückenfreundliche Verhaltensweisen, Übungen zur Stabilisation und Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Koordinationstraining, Bewegungsübungen und Entspannung bilden die Inhalte des Kursangebotes. Es ist ein Übungsprogramm zur Vermeidung von Rückenproblemen verbunden mit gesundheitsbezogenen Informationen über rückengerechtes Verhalten im Alltag.

Mitglieder des SV Ottbergen-Bruchhausen und alle anderen Interessierten, besonders sportliche Neu- und Wiedereinsteiger, sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Der Kurs wird im Rahmen der Prävention nach § 20 SGB V von den Spitzenverbänden der Krankenkassen anerkannt, so dass die Kosten hierfür ggf. erstattungsfähig sind.

Beginn:	Donnerstag, 21. Januar 2010
Uhrzeit:	9.30 – 11.00 Uhr (10 x)
Ort:	Gymnastikraum Dorfgemeinschaftshaus Bruchhausen
Teilnahmegebühr:	70,00 €
Übungsleiter:	Dipl.-Päd. Katja Rikus, Übungsleiterin B – Sport in der Prävention
Achtung:	maximale Teilnehmerzahl 10



Weitere Informationen und Anmeldung bei Katja Rikus,
Telefon 05275/95913

Präventiv-Kurs unter dem Qualitäts-Siegel ‚Sport Pro-Gesundheit‘ des Deutschen Olympischen Sport-Bundes.

1. Vorsitzender:

Wilfried Stockmeier
Brakeler Straße 34
37671 Hörter-Ottbergen
Telefon 05275 / 438

2. Vorsitzender:

Ralf Topp
Linnenstraße 19
37671 Hörter-Bruchhausen
Telefon 05275 / 987180

1. Geschäftsführer:

Andre Bielemeier
Linnenstraße 14
37671 Hörter-Bruchhausen
Telefon 05275 / 952169

2. Geschäftsführer:

Christoph Schmitz
Linnenstraße 19
37671 Hörter-Bruchhausen
Telefon 05275 / 267

1. Kassiererin:

Edith Specht
Büttnerweg 1
37671 Hörter-Ottbergen
Telefon 05275 / 531

2. Kassierer:

Axel Goldbeck
Hüweweg 6d
37671 Hörter-Bruchhausen
Telefon 05275 / 952953

1. Jugendobmann:

Dieter Specht
Büttnerweg 1
37671 Hörter-Ottbergen
Telefon 05275 / 531