

# Rücken Fit-Kurs

**Start:** Montag, 01.10.2018  
20.00 - 21.00 Uhr (10 x 1 Std.)

**Ort:** Mehrzweckhalle,  
51647 Gummersbach-Berghausen

**Übungsleitung:** Michaela Ruzicka

## Was mache ich bei Rückenschmerzen?

Volkskrankheit Nr.1 = Rückenschmerzen. Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur mit gezielten Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und die Verbesserung der Haltung beugen Rückenbeschwerden vor. Mit verschiedenen Kleingeräten wird darüber hinaus der gesamte Körper trainiert. Das steigert Euer Wohlbefinden, verbessert Eure Fitness und entwickelt einen aktiven, rückenfreundlichen Lebensstil.

**Anmeldung erforderlich:** Michaela Ruzicka  
(02261/9696766)

**Kursgebühren:** Mitglieder 35,- € /  
Nichtmitglieder 50,- €  
(Kurs = 10 Std.)

Zur Verbindlichkeit der Anmeldung bitten wir um Vorab-  
Überweisung der Gebühren!

► Stichwort „Rücken Fit“ ► Name des/der  
Teilnehmers/-in

► VfL Berghausen-Gimborn, Gesund & Fit: Volksbank  
Wipperfürth-Lindlar IBAN = DE81 3706 9840 0114424013 /  
BIC = GENODED 1 WPF

**VfL - Ihre Gesundheit ist uns wichtig!**



VfL Berghausen - Gimborn 1949 e.V.

Fußball - Gesund & Fit - Gymnastik - Taekwondo - Volleyball

VfL

Berghausen Gimborn, Abteilung Gesund & Fit (Abteilungsleiterin):  
Petra Nentwich, Gartenstr. 12, 51647 Gummersbach-Berghausen, 02266 - 3850,  
[www.vflberghausen.de](http://www.vflberghausen.de), [petranentwich@gmx.net](mailto:petranentwich@gmx.net)  
Bankverbindung Gesund & Fit: Volksbank Wipperfürth-Lindlar, BIC GENODED1WPF, IBAN DE81  
3706 9840 0114424013

## Es geht wieder weiter mit unseren erfolgreichen Kursangeboten!

Pilates  
ab 04.10.2018



Latin Dance  
ab 04.10.2018



Rücken Fit  
ab 01.10.2018



Yoga  
ab 05.09.2018



# Pilates-Kurs

**Start:** Donnerstag, 04.10.2018  
18.30 - 19.30 Uhr (10 x 1 Std.)

**Ort:** Bühnenraum Mehrzweckhalle,  
51647 Gummersbach-Berghausen

**Übungsleitung:** Michaela Ruzicka

## *Pilates, was ist das?*

Eine Vielzahl von Sportarten stärken den Körper als Ganzes. Das macht auch das Training nach Pilates, bei dem auch der ganze Körper mit System trainiert wird und die Muskulatur zu einer Kräftigung kommt (insbesondere die Bereiche Rücken, Bauch und Beckenboden). Es gibt insgesamt 500 Übungen deren Wirkung auf das Kräftigen und das Dehnen der Muskelgruppen ausgerichtet ist, die eher schwächer ausgeprägt sind. Übungen sowohl für die Matte als auch an Geräten, die speziell entwickelt wurden. Das Programm setzt auf eine bewusste Atmung, Kraftübungen oder Stretching. Die Verletzungsgefahr ist nicht besonders hoch, wodurch Pilates sich auch für ältere Menschen eignet.

**Anmeldung erforderlich:** Michaela Ruzicka  
(02261/9696766)

**Kursgebühren:** Mitglieder 35,- € /  
Nichtmitglieder 50,- €  
(Kurs = 10 Std.)

Zur Verbindlichkeit der Anmeldung bitten wir um Vorab-Überweisung der Gebühren!

► Stichwort „Pilates“ ► Name des/der Teilnehmers/-in

► VfL Berghausen-Gimborn, Gesund & Fit: Volksbank Wipperfürth-Lindlar IBAN = DE81 3706 9840 0114424013 / BIC = GENODED 1 WPF

# Latin Dance-Kurs

**Start:** Donnerstag, 04.10.2018  
19.30 - 20.30 Uhr (10 x 1 Std.)

**Ort:** Mehrzweckhalle,  
51647 Gummersbach-Berghausen

**Übungsleitung:** Michaela Ruzicka

## *Was mache ich bei Latin Dance?*

Lasst Euch mitreißen von lateinamerikanischer Musik, bekannten Sommerhits mit verschiedenen Tanzstilen wie z.B. Salsa, Calypso, Merengue, Aerobic Elementen. Dieses Tanzworkout vereint effektives Cardio-Training, Kräftigung und eine riesige Portion Spaß an der Bewegung. Zudem werden zu heißen Rhythmen die Balance und Koordination verbessert und die Fettverbrennung angekurbelt.

**Anmeldung erforderlich:** Michaela Ruzicka  
(02261/9696766)

**Kursgebühren:** Mitglieder 35,- € /  
Nichtmitglieder 50,- €  
(Kurs = 10 Std.)

Zur Verbindlichkeit der Anmeldung bitten wir um Vorab-Überweisung der Gebühren!

► Stichwort „Latin Dance“ ► Name des/der Teilnehmers/-in

► VfL Berghausen-Gimborn, Gesund & Fit: Volksbank Wipperfürth-Lindlar IBAN = DE81 3706 9840 0114424013 / BIC = GENODED 1 WPF

# Yoga - Kurs

**Start:** *Mittwoch, 05.09.2018*  
*18:45 - 20.15 Uhr (10 x 1.5 Std.)*  
**Ort:** *Mehrzweckhalle,*  
*51647 Gummersbach-Berghausen*  
**Übungsleitung:** *Gabi Alefelder*

## *Yoga, was ist das?*

Yoga ist eine alte indische Lehre, die Körper und Geist zusammenbringt. Körperliche Übungen in allen Varianten, bei denen der Atem die Bewegung lenkt. Dehnübungen, Krafttraining, kleine Meditationseinheiten und einzelne Übungen die sich als Ganzes aneinanderreihen (Flow). Du beschäftigst Dich mit Dir und Deinem Körper und steigerst Deine Beweglichkeit.

„Yoga kann jeder üben, der Atmen kann“ (Zitat von Krichnamacharya). Den einen macht es kräftig, dem anderen hilft es, seinen Bluthochdruck zu senken, sein Körpergewicht zu regulieren, seine Beweglichkeit zu steigern oder einfach nur um seinem Gedankenkarussell zu entkommen.

All das erwartet dich beim Yoga.

**Anmeldung erforderlich: Gabi Alefelder**

(02261/8038084 oder

0157/57929886)

**Kursgebühren: Mitglieder 70,- € /**

**Nichtmitglieder 80,- €**

**(Kurs = 10 x 1,5 Std.)**

**Zur Verbindlichkeit der Anmeldung bitten wir um Vorab-Überweisung der Gebühren!**

▶ Stichwort „Yoga“ ▶ Name des/der Teilnehmers/-in

▶ VfL Berghausen-Gimborn, Gesund & Fit: Volksbank  
Wipperfürth-Lindlar IBAN = DE81 3706 9840 0114424013 /  
BIC = GENODED 1 WPF