

Ferien-Rückenschule und Nordic Walking

Sport und Gesundheit für alle Daheimgebliebenen

Für alle, die nicht in den Urlaub fahren, und etwas für ihre Gesundheit tun möchten, bieten die Sportvereine TuS Essenrode und die SKG Dibbesdorf in Zusammenarbeit mit der Rückenschulleiterin Annette Dohmes ein spezielles Ferienangebot in den Bereichen Gesundheits- und Herz-Kreislauftraining.

Leider ist die Hallennutzung in der Gemeinde Lehre in den Schulferien nicht möglich, deshalb mussten wir relativ ortsnah ausweichen. So kam die Kooperation mit der SKG Dibbesdorf zustande, was den Inhalten jedoch überhaupt nichts anhaben kann.

An sechs aufeinander folgenden Tagen erlernen die Teilnehmer in der „Präventiven Rückenschule“ das richtige Stehen, Sitzen und Liegen und den Umgang mit speziellen ergonomischen Hilfen. Neben einer Einführung in die anatomischen, rückenspezifischen Körperstrukturen, beschäftigen sie sich außerdem mit allen Aktivitäten des täglichen Lebens. Natürlich kommt auch der Sport nicht zu kurz, denn jede Einheit umfasst neunzig Minuten.

Wer danach noch Lust auf Bewegung hat, ist beim Grundkurs „Nordic Walking“ richtig aufgehoben. Fast jeder kann das Gehen mit Stöcken lernen. In 75 Minuten erleben die Teilnehmer in der Gruppe, wie Spaßig es sein kann, sich gemeinsam zu bewegen. Am Ende der Woche wird jeder in der Lage sein, eigenes Terrain mit einer angemessenen Technik zu erkunden.

Die beiden Kurse können einzeln oder im Doppelpack gebucht werden. Sie sind kostenpflichtig, können aber nach Beendigung der Maßnahmen bei verschiedenen Krankenkassen eingereicht werden, die dann bis zu 85 Prozent der Kursgebühr zurückzahlen.

Anmelden kann man sich – Vereinsmitglied oder nicht - direkt bei der Essenroder Rückenschulleiterin Annette Dohmes (05301/1447).

Los geht's am Montag, den 30. Juli 2007, um 9.30 Uhr in der Dibbesdorfer Mehrzweckhalle der SKG mit der Rückenschule, oder um 11.15 Uhr mit Nordic Walking. Die letzten Einheiten finden am Samstag, den 04. August 2007, statt. An diesem Termin werden auch die Teilnahmebestätigungen ausgehändigt.