

Prävention bei Waspo

Neue Kurse im Gesundheitssport starten

Göttingen (enz). Im Bereich Gesundheitssport bietet die Waspo 08 im Sport- und Gesundheitszentrum am Kiessee ab Ende Oktober neue Kurse an. Präventives Rückenmuskelaufbautraining für Frauen und Männer ab 50 Jahren bietet die Waspo 08 Göttingen ab 28. September an. Der Kurs wird montags von 10.30 bis 12 Uhr im Sport- und Gesundheitszentrum am Kiessee abgehalten und wendet sich an alle, die gezielt den Herzkreislauf und die Muskulatur kräftigen oder einer Osteoporose vorbeugen wollen.

Nordic Walking bietet der Verein ab 29. September immer dienstags von 9.30 bis 11 Uhr an. Dieser Kurs ist für Köhner und Einsteiger ge-

eignet. Präventive Rückenfitness heißt es unter dem Titel „Fit4me“ ab 1. Oktober donnerstags von 19 bis 20 Uhr. Geübt wird rückengesundes Fitness-Training zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Kraft, Dehn- und Koordinationsfähigkeit sowie Haltungsschulung.

Die Kurse werden von Fachübungsleiterinnen mit Zusatzqualifikationen geleitet. Alle sind anerkannte Präventionskurse, die mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turnerbundes ausgezeichnet sind und von verschiedenen gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Eine Vereinsmitgliedschaft ist für die Teilnahme nicht erforderlich.