



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-130626



(4 LE)

"Move Smart"

**Gesunder Rücken und bewegliche Wirbelsäule.
Auch als Ideen für den Reha- und Präventionssport**

**Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
BAYER Sportpark Rutenbeck, Breitensportzentrum Halle 1,
Unten Vorm Steeg 5, 42329 Wuppertal**

Diese Fortbildung vermittelt praxisnahe Inhalte zur Stabilisierung der Wirbelsäule sowie zur gezielten Kräftigung der Muskulatur. Im Fokus stehen funktionelle Übungen, die systematisch von einfachen, sicheren Bewegungsformen für den Reha-Sport bis zu anspruchsvolleren Varianten für belastbare, berufstätige Teilnehmende aufgebaut werden. Die Teilnehmenden lernen Übungseinheiten differenziert zu gestalten, individuelle Leistungsniveaus zu berücksichtigen und nachhaltige Trainingsreize für mehr Stabilität, Kraft und Körperbewusstsein zu setzen.

Die zentralen Ziele sind:

1. Stärkung und Stabilität: Aufbau von Rumpf- und Rückenmuskulatur
2. Schmerzprävention
3. Verbesserte Haltung
4. Funktionalität im Alltag
5. Beweglichkeit

Ein effektives Rückentraining stärkt neben dem Rücken oft auch Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur.

Sportreferentin: Nicole Bockius,
DTB-Pilatestrainerin und Faszio-Trainerin

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: 20,00 Euro

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte unter Angabe der Lehrgangsnummer an Turnverband Wuppertal, IBAN: DE78 3305 0000 0000 4094 74; BIC: WUPSDE33XXX.