



# Sportgemeinschaft Holthausen 1976

- Verein für Gesundheitssport -

SG Holthausen e.V. • Im Mühlenwinkel 20 • 45525 Hattingen • [info@sg-holthausen.de](mailto:info@sg-holthausen.de) • [www.sg-holthausen.de](http://www.sg-holthausen.de)

## AKTUELLES KURSANGEBOT: Rücken Fit 2-2024

In diesem Rücken-Präventionskurs werden unter professioneller Anleitung der Kursleitung, eine gesundheitsgerechte Körperhaltung und eine Verbesserung des Bewegungsverhaltens geschult. Die erlernten Übungen dienen, der Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität und sind für das tägliche Training geeignet.

**Wann?** vom 06. September – 06. Dezember 2024 (10 Termine)  
jeweils freitags von 17:00- 18:00 Uhr  
nicht am: 13.09. + 20.09. + 01.11. + 29.11.24

**Wo?** Mehrzweckhalle an der Grundschule Hattingen - Holthausen, Am Hagen 8

**Kursleitung:** Sabine Gerdes, staatlich geprüfte Physiotherapeutin mit Rückenschullehrer-Lizenz

**Ausrichter:** Sportgemeinschaft Holthausen 1976 e.V.

**Kursgebühr:** 85,00 Euro für 10 Kurseinheiten

Der Kurs wurde durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Somit ist der Kurs bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und zuschussfähig. Teilnahmebescheinigungen werden am Ende des Kurses ausgehändigt.

**Weitere Auskunft:** per E-Mail: [kursanmeldung@sg-holthausen.de](mailto:kursanmeldung@sg-holthausen.de) oder  
Heinrich Kalkhoff, Tel.: 0172 1821289

### Qualitätssiegel: Pluspunkt Gesundheit.DTB

Die Sportgemeinschaft Holthausen wurde durch den Deutschen Turnerbund in Verbindung mit dem DOSB für ihre präventive gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für **Wirbelsäulegymnastik** mit dem Qualitätssiegel **“Pluspunkt Gesundheit.DTB“** ausgezeichnet. Diese Auszeichnung ist ein Markenzeichen für Qualität im Gesundheitssport in Deutschland.

1.Vorsitzender  
Heinrich Kalkhoff  
Im Mühlenwinkel 20  
45525 Hattingen  
Tel. 0172 1821289

2.Vorsitzende  
Anke Jenderek  
Feldstraße 10  
45525 Hattingen

Kassenwartin  
Margret Sturmberg  
Amtsgarten 20  
45525 Hattingen

**Bankverbindung**  
Sparkasse Hattingen  
IBAN: DE31 4305 1040 0000 0784 10  
BIC: WELADED1HTG  
Gläubiger- ID: DE13ZZZ00000259792