

PSV Villingen-Schwenningen

e.V.

Abteilung -Breitensport-

Vor Haslen 7;

78052 VS-Villingen

www.psv-vs.de

Franz@psv-vs.de



Neues Kursangebot „*Haltung und*

Bewegung durch Ganzkörperkräftigung“ im Sportverein startet!

Am Dienstag, den **23. September 2025** startet ein neues Kursangebot „**Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**“ auf dem Sportgelände des PSV Villingen-Schwenningen e.V.

Der Kurs richtet sich an Personen, die gezielt etwas gegen den Bewegungsmangel und die damit verbundenen Risikofaktoren und Beschwerden tun wollen.

Es handelt sich hierbei um einen zertifizierten Präventionskurs, welcher auch von Krankenkassen bezuschusst werden kann.

Der Kurs läuft über einen Zeitraum von 10 Wochen. Er findet jeweils dienstags von

16:00 bis 17:00 Uhr auf dem Sportgelände des PSV Villingen-Schwenningen, Vor Haslen 7 in VS-Villingen statt.

Franz Link ist Kursleiter, der speziell für dieses Kursangebot als Übungsleiter -B- ausgebildet ist.

In dem Kurs werden eine gesunde und natürliche Körperhaltung und –bewegung thematisiert, sowie Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen gezeigt. Jeder, der noch seine guten Vorsätze von Neujahr angehen und mehr sportliche Aktivitäten beim Wiedereinstieg in sportliche Aktivitäten bringen will, kann sich melden.

Ausreichend ist sportliche Kleidung, eine Matte, ein oder zwei Handtücher und ein Getränk.

Aufgrund der zentralen Lage des Vereinsgeländes direkt am Rad- Fußweg im Ifänge bzw. ausreichend Parkplätzen ist das Angebot ideal für eine aktive Einheit auf dem Nachhauseweg.

Es gibt keine Altersvorgabe, das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, allerdings sollten Wiedereinsteiger mit dem vorab versandten Fragebogen klären, inwieweit es möglicherweise auch ratsam wäre, vorab einen Arzt zu konsultieren.

Der Kurs ist zertifiziert mit dem Qualitätssiegel des DOSB - *SPORT PRO GESUNDHEIT*- Angebots ID - 61131.

Die Kursgebühr beträgt 100 € für Nichtmitglieder, für Mitglieder 80 €.

PSV Villingen-Schwenningen

e.V.

Abteilung -Breitensport-

Vor Haslen 7;

78052 VS-Villingen

www.psv-vs.de

Franz@psv-vs.de



Die vorgesehenen Termine sind:

- 23. und 30. September;
- 14., 21. und 28. Oktober;
- 06., 11., 18. und 25. November sowie
- 02. Dezember 2025

Für weitere Informationen und Ihre Anmeldung zum Kurs wenden Sie sich an den PSV Villingen-Schwenningen e. V. unter Franz@psv-vs.de oder linkfranzl@aol.com.