

## ALTERSUNABHÄNGIG

Die Vereinigte Turnerschaft Kempen bietet für jedes Alter, jedes Geschlecht und jede körperliche Konstitution Kurse an, die der Rückengesundheit dienen: Kinder, Jugendliche, „Mittelalter“, Senior\*innen, Menschen mit Einschränkungen (Bandscheiben-OP, Knieprothese, neue Hüfte ...).

*Fit trotz Einschränkung*

## TOP TRAINING

Die VT hat zertifizierte und erfahrene Übungsleiter, die in ihren Kursen individuell auf die jeweiligen Problemzonen im Rücken hinarbeiten können, z.B. Lendenwirbelbereich, Nacken, Schultern...). Alle Übungsleiter sind in der Lage, nachhaltig zu beraten und die Herausforderung individuell an die gesundheitlichen Möglichkeiten und etwaige Vorgeschichten anzupassen.

*... mit guter Beratung*



**Zusammen für mehr.**  
Mit unserer Unterstützung.



**Stadtwerke  
Kempen**



## GESUNDER RÜCKEN

... in jedem Alter wichtig



**Kempens größter  
und leistungsstärkster  
Sportverein**

- ✓ Laut AOK-Umfrage hat 81 % der Bevölkerung „Rücken“.
- ✓ Das VT-Kursangebot orientiert sich an der neuen Rückenschule. Es geht um einen ganzheitlichen Ansatz, der sowohl körperliche als auch psychische Aspekte berücksichtigt.
- ✓ Der Fokus liegt auf Prävention und Förderung eines gesunden Rückens im Alltag.
- ✓ Integriert werden ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, bewusste Bewegungen und Körperhaltung.
- ✓ Fachbereiche wie Psychologie, Ergonomie und Physiotherapie gehören zum Betreuungskonzept.
- ✓ Für alle Rückengesundheitsangebote in der VT gilt: Der Spaß sollte nie zu kurz kommen!



## VIELSEITIGE ANGEBOTE

Ob Asiatische Rückenschule, Feldenkrais, Fit & Gesund, Fit & Strong, Motto Freitag, Fitnessgymnastik oder die klassische Rückenschule – in der VT gibt es verschiedene Angebote, seinem Rücken etwas Gutes zu tun. Der oder die eine ist im Kurs Aktiv Fitness gut aufgehoben, ein anderer möchte seine Rückenprobleme mit Yoga in den Griff bekommen, eine Dritte wiederum zieht es zum Motto Freitag.

## ANMELDUNG/INFO ZU RÜCKENKURS-ANGEBOTEN

**VT-Geschäftsstelle:** E-Mail [info@vt-kempen.de](mailto:info@vt-kempen.de)  
Tel. 02152 8945970 (Mo. 17-19 Uhr, Di.+Do. 10-12 Uhr)

Wer Interesse hat, kann auch die Übungs- oder Abteilungsleiter\*innen ansprechen, in der Geschäftsstelle vorstellig werden oder nachfragen, um ein Probetraining zu vereinbaren.

Für einige Angebote können Zehnerkarten erworben werden. Eine vorherige telefonische Anmeldung empfiehlt sich.

## VEREINSANGEBOT

- Basketball
- Eltern/Kind-Turnen
- Fitnessgymnastik
- Gerätturnen
- Handball
- Karate
- Kinderturnen
- Lauffreizeit
- Leichtathletik
- Prävention und Gesundheitssport
- Rehasport
- Rückenschule
- Seniorengymnastik
- Sportabzeichen
- Taekwondo
- Triathlon
- Volleyball
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga

