

## Behinderten Sport Gemeinschaft Kempen e.V.

### Kontakt

Vorsitzende der BSG Kempen

Nicol Koth-Rohn

Oedter Strasse 88

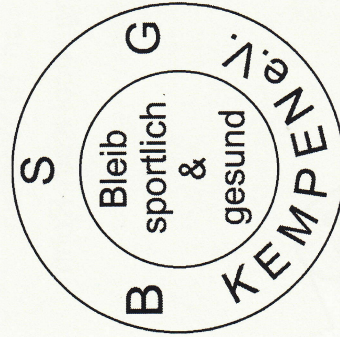
47906 Kempen

Tel.: 02152/ 3698

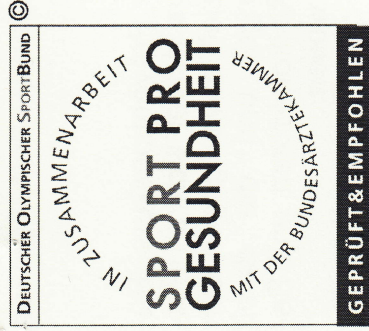
E-Mail: [nicolkothron@bsgkempen.de](mailto:nicolkothron@bsgkempen.de)

Infos unter:

<http://www.bsgkempen.de>



## Zertifizierter Präventionskurs



Unterstützt durch:

Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, Sportärztebünde Nordrhein und Westfalen, Apothekerverbände Nordrhein und Westfalen-Lippe und die BKK vor Ort.

### Ansprechpartnerin

KreisSportBund Viersen e.V.

Esther Storck

Referentin

Bewegt GESUND/ÄLTER werden

Teil.: 02162 – 39281477

E-Mail: [Esther.Storck@kreis-viersen.de](mailto:Esther.Storck@kreis-viersen.de)



KreisSportBund  
Viersen e.V.

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



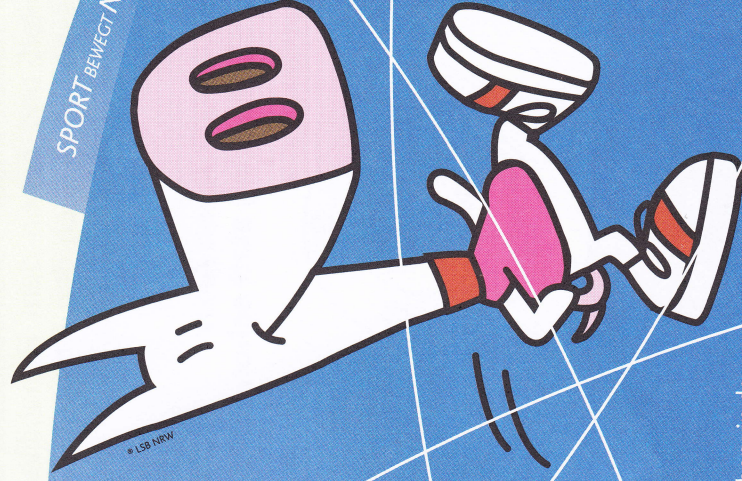
Bewegt GESUND bleiben in NRW!

## Rücken Aktiv Bewegung statt schonen Präventionskurs

Kursbeginn am

**23. April 2016, 09:00 – 10:15 Uhr**

**Verbindungsstraße 7, Kempen**



[www.ueberwin.de](http://www.ueberwin.de)



Wer sind wir?

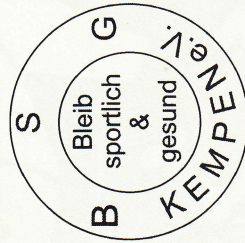
**Behinderten Sport Gemeinschaft  
Kempen e.V.**

Die BSG Kempen wurde im Jahr 1960 von Kriegsverehrten gegründet. Man traf sich zum gemeinsamen Sport, Spiel und Spaß.

Seit einigen Jahren stehen nicht mehr nur die Mannschaftssportarten im Vordergrund.

Wir haben unser Vereinsangebot erweitert und neben dem Rehabilitationssport jetzt auch den Präventionsbereich mit aufgenommen.

**Rücken Aktiv  
Bewegung statt schonen**



**Rücken Aktiv  
Bewegung statt schonen**

**Das gesundheitsorientierte Rücken-  
training**

Der zertifizierte Präventionskurs „Rücken aktiv“ Kurs richtet sich an Personen, die gezielt etwas gegen den Bewegungsmangel und die damit verbundenen Risikofaktoren und Beschwerden tun wollen.

**Stärkung von physischen  
Gesundheitsressourcen**

Ziel ist es, insbesondere die körperlichen Eigenschaften zu stärken, die zur Gesunderhaltung beitragen. Die Verbesserung von Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination können dem Auftreten von Rückenschmerzen vorbeugen.

**Verminderung von Risikofaktoren**  
Gesundheitssportliche Maßnahmen wirken über das körperliche Training direkt auf Fettstoffwechsel, Blutzucker, Übergewicht oder das Immunsystem. Dies gilt auch für muskuläre Dysbalancen.

**SPORT PRO GESUNDHEIT**

**Das Qualitätssiegel**

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer auf den Weg gebracht.

**Kursinformationen:**

- Kursbeginn: 23. April
- Uhrzeit 9:00 bis 10:15 Uhr
- Der Kurs läuft über einen Zeitraum von 10 Wochen
- Leitung Nicol Koth-Rohn

