



Sportgemeinschaft Holthausen 1976

- Verein für Gesundheitssport -

SG Holthausen e.V. • Im Mühlenwinkel 20 • 45525 Hattingen • info@sg-holthausen.de • www.sg-holthausen.de

AKTUELLES KURSANGEBOT: Rücken Fit 1-2026

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 16. Januar – 27. März 2026 (10 Termine)
jeweils Freitags von 17:00- 18:00 Uhr
außer am 27.02.2026

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 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