

Knieschule

Kennen Sie das auch? Sie haben Arthrose und/ oder schon einen Gelenkersatz. Haben einen Unfall oder ihre Knie sind einfach etwas steif geworden im Laufe der Jahre. Durch Funktionelles Training lässt sich die Beweglichkeit und Stabilität des Knies deutlich verbessern.

In diesem Kurs soll mit gezielten Übungen die Standfestigkeit und Bewegungssicherheit, sowie die Mobilität verbessert werden. Durch Verbesserung Ihres Gleichgewichts und Zunahme der Kraft kann die gelenkumgebende Muskulatur gestärkt werden.

Inhalte dieses Kurses sind:

- Erläuterung Kniearthrose
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Krafttraining
- Balance-Training
- Multitasking-Training
- Anleitung zum Eigentraining
- Schulung einer aufrechten Körperhaltung und physiologischen Beinachsenstabilität
- Goldene Alltagsregeln der Knieschule

Für wen ist es geeignet:

Menschen mit Kniegelenksarthrose und teil- oder totalendoprothetischem Gelenkersatz

Nicht geeignet für Menschen mit:

Gehhilfen, kurz vor oder innerhalb von 6 Monaten nach der OP, ausgeprägtem Ruheschmerz

Kursleiterin: Alexandra Graf
Übungsleiterin B- Prävention
Knieschultrainerin

Kurszeit: Montags
17.00 Uhr – 18.00 Uhr
5 Termine

Beginn: Montag, 20.05.2019

Wo: FitKom der Spvgg Besigheim
Jahnstr. 9

Kosten: Mitglieder Spvgg 30,00 Euro

Gäste 40,00 Euro

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung,
großes Handtuch

Hinweis: In den Schulferien findet der Kurs nicht statt.

Für FitKom - Vertragsmitglieder ist der Kurs kostenfrei!

Anmeldung ist unbedingt notwendig!

Teilnahmebedingungen

Anmeldung: Die Anmeldung muss schriftlich mit der Anmeldekarte erfolgen. Mit der Anmeldung werden die folgenden Teilnahmebedingungen anerkannt. Es erfolgt keine Bestätigung durch das FitKom. Das FitKom benachrichtigt den Angemeldeten nur wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Kursgebühr: Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Kommen Kurse nicht zustande bzw. ist ein Kurs belegt, so wird Ihnen der Betrag gutgeschrieben. Für einzelne nicht besuchte Kurstermine kann keine Rückzahlung erfolgen.

Teilnehmerzahl: Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen erforderlich. Wird diese nicht erreicht, muss der Kurs abgesagt werden und Sie werden von uns benachrichtigt. Bitte daher rechtzeitig anmelden.

Rücktritt: Ein Rücktritt ist bis zum 7. Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Entscheidend ist der Eingang des Rücktritts im FitKom. Bei späterem Rücktritt entstehen Ausfallkosten von 30,- €. Das FitKom kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder die Lehrkraft aus Gründen ausfällt, die nicht im Risikobereich des FitKoms liegen, z.B. Krankheit.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Diebstahl und Verlust von persönlichen Gegenständen haftet das FitKom nicht.

Verschiedenes: Mit der auf der Anmeldung geleisteten Unterschrift wird bestätigt, dass im FitKom aufgenommene Fotografien und Filme für Werbezwecke, die Spvgg Besigheim betreffend, genutzt werden dürfen.

Gültigkeit: Sollte ein Teil der Teilnahmebedingungen nicht gültig sein, bleiben die restlichen Teile des Gesamtvertrages dennoch gültig.

(Unzutreffendes bitte streichen)