

# Gesunder Rücken mit Badminton

„Badminton und Prävention gegen Rückenbeschwerden“

**Schnupperkurs** kostenlos

**Montag 24.01.2011**  
**19:00 Uhr, 3-fach Halle IKG**

Infos zum geplanten Kurs:

**Kurs:** 12 Einheiten, je 1-1,5h für 8-12 Personen

**Kurstermin:** Anfang 2011, Donnerstags 20:00 -21:30,  
Realschulhalle Süd B.O.

**Zielgruppe:** Erwachsene  
Neu- und Wiedereinsteiger aus dem Sportverein  
Badmintonkenntnisse nicht notwendig  
Nicht Mitglieder des 1. SCO (Eintritt nicht notwendig)

**Kursinhalte:** Stärkung der Rumpfmuskulatur, Ausdauerspiele,  
Dehnübungen, Beweglichkeitsübungen,  
Badmintonseinheiten

**Kursleiter:** Jens Diedrich  
Badminton C-Trainer und  
BLV-NRW Prävention B-Trainer

**Kosten:** 45,-€

**Mitzubringen:** Schläger (sofern vorhanden), Turnschuhe mit heller Sohle  
Sportzeug



Noch Fragen? Dann einfach Jens oder Heiko beim Training ansprechen  
oder Mail an [mail@1sco-badminton.de](mailto:mail@1sco-badminton.de) schicken