Kurs- & Gesundheitsangebote in Kettwig

Gesund und fit bis ins hohe Alter – mit den gesundheitsorientierten Sportangeboten des KSV habt Ihr die besten Voraussetzungen, Eure Leistungsfähigkeit zu bewahren und Eurem Körper etwas Gutes zu tun. Einen Schwerpunkt legen wir auf den Rücken, denn durch häufiges Sitzen und falsche Körperhaltung entstehen viele Beschwerden. Wir wissen, was Eurem Körper gut tut und bieten Euch diesen Gesundheitssport in Essen an. Wir stärken Eure Rückenmuskulatur und halten Euren Bewegungsapparat fit.

Kra-Fit

- Mittwochs 09:00 - 10:00
- Sportstätte: Schwimmbad Kettwig
- Übungsleiter: Helena Winkelhardt

Fit bis ins hohe Alter

- Montags 11:00 - 12:00
- Sportstätte: Schwimmbad Kettwig
- Übungsleiter: Helena Winkelhardt

Rückengymnastik

- Dienstags 18:00 - 19:00
- Sportstätte: Ruhrtalstraße
- Übungsleiter: Angelika Reichwald
- **Kurs kann wegen Krankheit bis September 2025 nicht stattfinden**

- Dienstags 11:00 - 12:00
- Sportstätte: Ruhrtalstraße
- Übungsleiter: Sabine Kümmel , 0173 7036530
- Stretching
- Zusatzbeitrag 3 EUR/ Monat

Rückenschule

- Montags 16:30 - 17:30
- Sportstätte: Ruhrtalstraße
- Übungsleiter: Marion Fülber

- Mittwochs 17:00 - 18:00
- Sportstätte: Ruhrtalstraße
- Übungsleiter: Markus Stricker

Zusatzgebühr

Angebote in dieser Kategorie werden teilweise über einen Zusatzbeitrag abgerechnet.