



# ***BERLINER SPORTCLUB e. V.*** ***1948***

## **Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,**

wer kennt das nicht: nach einem langen Tag im Büro, schwerer Hausarbeit oder Aktivitäten mit den Kindern – **RÜCKENSCHMERZEN!**

Der Mediziner sagt sie haben ihren Ursprung durch sog. „Zwangshaltungen“ oder auch „einfach nur mal falsch gedreht“. Krankengymnastik und Co. können aber nicht immer verschrieben werden – „das Budget, Sie verstehen! Gehen Sie schwimmen oder machen Sie Sport.“

### **Wir haben die Lösung für dieses Problem!**

Seit April diesen Jahres sorgt Ulrike Meiß-Schröder in unserer „Rückenschule“ sowie unserer Gymnastikgruppe für das körperliche Wohl- Gefühl unserer Mitglieder.

Du bist **nicht** Mitglied im Berliner Sportclub!!!! **KEIN PROBLEM!** Die Gesundheit steht für uns an erster Stelle. Komm zur Rückenschule oder / und Gymnastik- Gruppe und sage Frau Meiß-Schröder, dass Du zum „schnuppern“ kommst. Wenn es Dir gefallen hat, dann melde Dich bei unserer Geschäftsstelle, Brigitte Ott (siehe unten). Sie bespricht mit Dir Deine Fragen.

Teilnehmerinnen jeden Alters sind willkommen. Mit gezielten Übungen schafft Frau Meiß-Schröder einen Ausgleich zu Fehlhaltungen, die sich im Alltag eingeschlichen haben. Zur Intensivierung und auch Abwechslung werden Therabänder, Hanteln und Ballkissen eingesetzt. Gesorgt wird aber auch für sanfte Bewegungsabläufe und Entspannungs-Übungen, die das Programm abrunden.

Frau Meiß-Schröder leitet seit vielen Jahren Rückenschule- und Gymnastik- Gruppen.

Ihr möchtet Eure Gesundheit nun SELBST in die Hand nehmen?!?!?

Besucht unsere „Rückenschule“ oder die Gymnastikgruppe:

jeden **Mittwoch**

von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr (Rückenschulung)

von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr (Gymnastik- Gruppe)

in der Sporthalle der Grundschule Schlamersdorf, Schulstr. 1, 23823 Schlamersdorf

viele Spaß und „auf die Gesundheit“ wünscht

der Berliner Sportclub e.V.

### **Fragen beantwortet gerne**

Frau B. Ott, Geschäftsstelle

Mobil: 0174 9572747

Berliner Sportclub e. V.

1. Vorsitzender: Rüdiger Stadius, 2. Vorsitzender: Volker Kähler  
Brigitte Ott, Heerstr. 3 . 23823 Seedorf, (Geschäftsstelle) Fon + Fax: 04555 / 349

E-Mail: [brigitteott.seedorf@freenet.de](mailto:brigitteott.seedorf@freenet.de)

[berlinersc-holstein.de](http://berlinersc-holstein.de)

Bankverbindung: Raiffeisenbank Leezen, IBAN: DE13 230 612 200 003 030 377; BIC: GENODEFIL2N