



Rückengymnastik

Eine Wohltat für den Rücken.

Sportstätte
Ostring 1

Mi. 08:15-09:00 Uhr
für Damen und Herren

Mi. 09:15-10:00 Uhr
für Damen und Herren



Andrea Schuh
02151/700502

Wir schaffen mit funktioneller Rückengymnastik, einen wohltuenden und notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun ihm etwas Gutes. Künftigen Rückenschmerzen wird vorgebeugt, bestehende Beschwerden können gemildert werden. Die Bewegungen im Alltag verbessern sich, werden oft leichter. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt.

Und wussten Sie, dass regelmäßiges Training, nicht nur für unseren Rücken eine Wohltat ist? Es ist wissenschaftlich längst bewiesen, dass regelmäßiges ausgeglichenes Training, unser Herz-Kreislauf-System verbessert, unsere Kraft aufbaut und unseren Geist fit hält. Wenn wir unsere Muskulatur trainieren, wird eine Fülle von Körpervorgängen positiv verändert. Wir werden konzentrierter, entspannter und bleiben auch abseits der Trainingsstätte aktiv. Das sind positive Gründe, sich am Mittwochmorgen bei einem abwechslungsreichen und einem rückfreundlichem Sportprogramm in der Sporthalle mit sympathischen Teilnehmern zu treffen...