

Rücken Aktiv – Bewegen statt schonen

Am Donnerstag, 12. 9. 2013 startet von 20.00 bis 21.15 die neue Saison von „Rücken Aktiv – Bewegen statt schonen“ unter Leitung von Annette Gösling in der Letter Turnhalle der Norbert- Grundschule.

Das Thema Rückenschmerz, Nackenschmerzen und Bandscheibenleiden nimmt in unserer zivilisierten Gesellschaft immer mehr Raum ein. Die Freude an der Bewegung und das eigenverantwortliche, rückengesunde Handeln im Alltag bringen schon bald spürbare Erfolge in der Beweglichkeit und dem allgemeinen

Wohlbefinden. Durch gezielte Kräftigungsübungen, Koordinationsübungen, Herz-Kreislauf-Training und effektiven Übungen der tiefliegenden, stabilisierenden Muskeln wird die Aktivierung der Haltung trainiert. Ein gutes Zusammenspiel zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur sind die Grundvoraussetzung für eine aktive Rumpfkontrolle. Die Entspannungsfähigkeit erlernen die Kursteilnehmer wieder.

Nähere Informationen unter Tel. 05245/7641