

Wirbelsäulengymnastik



Wir sind eine flotte Gruppe, die sich 1x wöchentlich trifft, um den Rücken fit zu halten. So schaffen wir uns einen Ausgleich zu unseren oft zu einseitigen Körperhaltungen in unserem Arbeitsalltag. Auch leichte Bandscheibenschäden, muskuläre Verspannungen, zu schwache Haltemuskulatur (Rücken- und Bauchmuskulatur) und Skoliosen können wir durch gezieltes Training so leicht im Zaum halten.



- Treffpunkt ist
 - ⇒ jeden Montag
 - ⇒ jeweils um 19.⁰⁰ / 20.⁰⁰ Uhr
 - ⇒ die Sporthalle der Grundschule



- Die Wirbelsäulengymnastikgruppen bestehen jeweils aus 15-20 Teilnehmern von 30-70 Jahren
- Seit September 2002 bestehen wir.
- **Wir freuen uns immer über weitere Teilnehmer, die**
 - vor allem ihre Rückenmuskulatur trainieren
 - Verspannungen abbauen
 - Koordination und Ausdauer verbessern
 - das Herz- Kreislauf- System stärken möchten
 - und ganz wichtig Spaß und Freude an der Bewegung haben!

Also bis bald !