

Wir wollen Ihrem Rücken etwas »Gutes« tun!

„Präventives für den gesunden Rücken“

Dieser Kurs ist ein ganzheitliches Programm, das den Muskulaturaufbau des gesamten Körpers fördert und dadurch Rückenbeschwerden vorbeugt.

Die Übungen werden so ausgeführt, dass tiefere Muskulaturebenen angesprochen werden und dadurch der Trainingseffekt besonders schnell und deutlich wird. Besondere Aufmerksamkeit wird auf den Aufbau und die Stärkung der Muskulatur im Bereich des Bauches, Rückens und des Schulter– Nacken Bereichs gerichtet. Alle Übungen werden rücken– und gelenkschonend ausgeführt.

Die Entspannungs- und Lockerungsübungen lösen die bestehenden Verspannungen im Schulter und Nackenbereich und tragen so positiv zur richtigen Körperhaltung bei.

Die Effektivität der Übungen und mehr Spaß an der Bewegung werden durch den Einsatz von Musik und Fitnessgeräten unterstützt.

Verschiedene Entspannungstechniken werden zum Ausklang der Stunde eingesetzt um die Körperwahrnehmung zu verbessern.

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Präventivangebot anerkannt und kann deshalb bezuschusst werden.

Kurse ab dem 14. 01. 2010

Referentin:

Referentin:

Elena Schellenberg
Präventionsübungsleiterin

Kurstermin:

Donnerstags
20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Jahn-Turnhalle, Gildehauser Straße, Gronau
Kneipp-Mitglieder: 22,- Euro / Nichtmitglieder: 33,- Euro

Einstieg nach Absprache möglich!