



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Rücken-Fit

Fast 80% der deutschen Bevölkerung leiden sporadisch oder chronisch unter Rückenschmerzen. Maßnahmen zur Haltungsverbesserung und Bewegungsschulung gleichen konstitutionelle und konditionelle Schwächen aus und beugen Rückenschmerzen vor, insbesondere wenn diese mit Maßnahmen zur Verhaltensänderung (z.B. richtiges Heben und Tragen) kombiniert werden. Kraftfähigkeit der Muskulatur ist neben Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer ein wesentlicher Faktor für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Muskelkraft ist für alle Bewegungen, die wir im Alltag, Beruf und Sport ausführen erforderlich und bestimmt in vielen Situationen unsere körperliche Leistungsfähigkeit. Auch zum Schutz und zur Gesunderhaltung der Wirbelsäule ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur effektiv. Je kräftiger die Rumpfmuskulatur ist, desto besser ist die Wirbelsäule „verpackt“ und dafür ist eine muskuläre Balance zwischen der Rücken- und Bauchmuskulatur erforderlich. Rücken-Fit richtet sich an Menschen mit besonderer Belastung des Haltungs- und Bewegungsapparates, Menschen mit besonders schwach ausgeprägter Muskulatur und Haltungsfehlern und Neueinsteiger (sportliche Anfänger).

Der neue Kurs startet für Anfänger und Fortgeschrittene Donnerstag, den 24.10.2013 um 08:30 – 09:30 Uhr in der Vereinshalle des TSV Krainhagen statt.

Die Kosten betragen für Nichtmitglieder € 3,50/Std. und Mitglieder € 2,-/Std.. Infos gibt es bei Heiko Heinz unter 05724-902421 oder Cornelia Haase unter 05724-3601 oder direkt vor Ort.

Wir freuen uns auf Euch!!