



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

---



## Neue Kurse

### Wirbelsäulengymnastik

#### *Start von zwei neuen Kursen*

Die Wirbelsäulengymnastik kann nicht isoliert vom restlichen Körper betrachtet werden. Aus diesem Grund handelt es sich bei Wirbelsäulengymnastik auch immer um Ganzkörpertraining, in welches z.B. auch die Beinmuskulatur mit einbezogen wird. Stabilisierende und mobilisierende Übungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Schwache Muskulatur wird gekräftigt, verkürzte gedehnt, um ein Muskelgleichgewicht zu schaffen. Ein wichtiger Punkt ist das Erlernen von rückenschonenden Bewegungsabläufen im Alltag (z.B. Tipps für's richtige Sitzen und Heben). Koordinationsübungen und Übungen zur Schulung des Körpergefühls verbessern ganz allgemein das Bewegungsgefühl. Durch verschiedene Entspannungstechniken werden Verspannungen gelockert. Dabei wirkt die Arbeit in der Gruppe mit Musik stark motivierend.

**Die neuen Kurse starten am Dienstag, den 02.04.13 um 18.45 Uhr bzw. am Montag, den 08.04.13 um 17.15 Uhr und finden dann immer dienstags von 18.45 - 19.45 bzw. montags von 17.15 – 18.15 Uhr in der Vereinshalle des TSV Krainhagen statt.**

Mitglieder bezahlen 2,- €/Std. und Nichtmitglieder 3,50 €/Std., die Kosten können ggf. von den Krankenkassen übernommen werden.

Infos gibt es bei Heiko Heinz unter 05724-902421 oder der Übungsleiterin Bettina Talat direkt vor Ort.

**Wir freuen uns auf Euch!!**