



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Neuer Kurs Wirbelsäulen- gymnastik

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 rüchenschonenden 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.

Der neue Kurs findet ab dem 04.09.12 immer Dienstags von 18.45 - 19.45 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!!