



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

---



## Neue Kurse

# Wirbelsäulengymnastik

### *Start von 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 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.

### **Die neuen Kurse starten am:**

- **Montag, den 07.09.2015 von 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr (12 Std.)**
- **Dienstag, den 08.09.2015 von 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr (12 Std.)**

**Nicht in den Herbstferien 20.10.15 und 27.10.15!!**

Mitglieder bezahlen 2,- €/Std. und Nichtmitglieder 3,50 €/Std..

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