



## **Gymnastik für die Wirbelsäule mit Spaß und Wirkung- Nicht erst wenn´s weh tut**

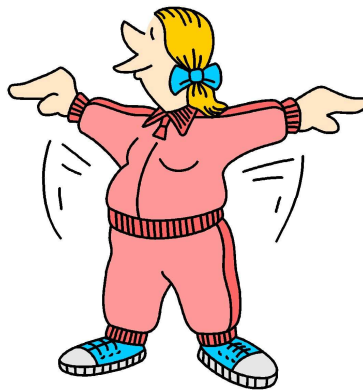
- Start von neuen Kursen der Wirbelsäulengymnastik beim TSV Krainhagen -

Im Januar 2017 starten neue Wirbelsäulengymnastik-Kurse in der Vereinshalle des TSV Krainhagen.

Die Wirbelsäulengymnastik kann nicht isoliert vom restlichen Körper betrachtet werden. Aus diesem Grund handelt es sich bei Wirbelsäulengymnastik auch immer um Ganzkörpertraining.

Stabilisierende und mobilisierende Übungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Schwache Muskulatur wird gekräftigt, verkürzte gedehnt, um ein Muskelgleichgewicht zu schaffen. Durch verschiedene Entspannungstechniken werden Verspannungen gelockert.

Viele verschiedene Übungsvarianten in der Gruppe mit Musik bringen Spaß und Abwechslung.



Vorgesehen sind 13 Übungsstunden. Die neuen Kurse starten am:

Montag, den 09.01.2017 von 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr

und

Dienstag, den 10.01.2017 von 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr

Nähere Informationen für Interessierte gibt es bei Heiko Heinz unter 05724-902421 oder der Übungsleiterin Bettina Talat direkt vor Ort. Anmeldungen nehme beide sehr gerne entgegen .