

Das Bildungswerk Sport in Kooperation mit dem TV Lemberg lädt ein:

Wirbelsäulengymnastik / Rücken Fit - Anfängerkurs -

Entdecken Sie den Sport von seiner gesunden Seite: ohne Leistungsdruck und im eigenen Tempo.

Inhalte der Kursmaßnahme:

- Übungsbeispiele zur Mobilisation der Wirbelsäule
- Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag
- Entspannungsübungen
- Informationen zu Haltungsschwächen und Haltungsschäden
- Anatomie und Physiologie des Halte- und Bewegungsapparates

Lernziele:

- Mobilisation und Kräftigung der für die Wirbelsäule wichtigen Muskelgruppen
- Wahrnehmung und Umstellung der Alltagsmotorik
- Haltungsverbesserung

Kursdauer:	10.09. – 10.12.09
Kurs 1:	Donnerstag, 09:30 Uhr TVL Halle Lemberg
Kurs 2:	Donnerstag, 18:15 Uhr Schulturnhalle Lemberg
Kursgebühr:	Mitglieder 13 € Nichtmitglieder 32,50 €
Kursleitung:	Angelika Neuheisel
Anmeldung/Info:	Angelika Neuheisel, Tel: 06331 - 40446 Mail: geli.neuheisel@online.de