



Nächster Kurs Rückenfitness ab 15. Januar 2010

Gesunder, gerader Rücken oder Rückenschmerzen?

Ab dem 15. Januar 2010 startet der nächste Kurs "Rückenfitness" beim Turnverein Dieburg. Ziel ist das Erlernen eines Basisprogramms zur Prävention der verschiedenen Wirbelsäulenbeschwerden. Der Kurs beinhaltet eine ganzheitliche, funktionelle Gymnastik zur Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Das Programm besteht aus kräftigenden und dehnenden Übungen, die auch die gesamte Bewegungssteuerung trainieren. Basis der Methode ist, die Wirbelsäule in Bewegung mit Spiralmuskelketten zu stabilisieren. Durch die Übungen wird ein Muskelkorsett zur Vorbeugung von Rückenschmerzen aufgebaut. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für jeden überall durchführbar, da sie sich an „natürlichen“ Alltagsbewegungen orientieren. Durch den Aufbau des Muskelkorsetts und das Erlernen von rückengerechten Bewegungen und Körperhaltungen bleibt der Rücken fit.

Der Kurs umfasst 10 Stunden und findet freitags von 20.00 – 21.00 Uhr im Spiegelsaal der Schlossgartenhalle statt. Er kostet 20 EUR für Vereinsmitglieder und 50 EUR für Nicht-Mitglieder.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung bitte bis zum 21. Dezember 2009 unter ☎ 2646 oder an info@tv-dieburg.de !

