

Aktives Rücken- und Ganzkörpertraining mit Wirbelsäule und Co. sowie Training des Rumpfes und der Extremitäten

Mit dem neuen Trainingsangebot „STARKER RÜCKEN“ soll Bewegungsmangel und den damit verbundenen Risikofaktoren entgegengewirkt und ein aktiver Lebensstil gefördert werden.

Durch den Stress im Alltag und/oder die Belastung im Berufsleben, zu der auch zu viel Sitzen gehört, entstehen Verspannungen, muskuläre Dysbalancen bis hin zu körperlichen Beschwerden.

Das Training umfasst:

- Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für die Rumpfmittle sowie die Arm- und Beinmuskulatur
- Körperwahrnehmungsübungen für eine gesunde und natürliche Körperhaltung
- Übungen zur Verbesserung der Koordination und Propriozeption
- Lockere Dehn- und Entspannungsübungen
- Informationsblätter zu gesunder Haltung und Tipps für Übungen zuhause
 - o auch für Einsteiger und/oder Ungeübte

Das Training findet freitags um 18 Uhr in der Rohrbachhalle statt.

Interessiert?

Dann bitte über die Geschäftsstelle anmelden und sobald genügend Teilnehmer vorangemeldet sind, starten wir. Es entsteht keine separate Kursgebühr, sondern die Teilnahme ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Per Email an djk-sg-st.ingbert@t-online.de oder telefonisch unter 06894-381026