

Rückengymnastik das gesamte Jahr über

Das Rückentraining ist ein Ganzkörpertraining für alle, die etwas zur Stärkung der Muskulatur tun möchten. Hauptsächlich werden aber die Muskelgruppen des Rückens und der umliegenden Muskulatur, die zur guten Haltung notwendig sind, trainiert und gedehnt.



Jeden Mittwoch von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr findet unsere Rückengymnastik in der Turnhalle Grundschule Haidhof statt.



Zur Steigerung der Effektivität werden Kleingeräte eingesetzt. Das Rückentraining ist ein idealer Ausgleich zu anderen Sportarten und vor allem zur sitzenden Tätigkeit am Arbeitsplatz - probiert es einfach aus.



Dieser Kurs richtet sich an alle, die durch gezieltes Training ihre Beweglichkeit verbessern und vernachlässigte Muskelgruppen stärken wollen.



WICHTIG: Personen, die sich zur Zeit wegen akuter Beschwerden in ärztlicher oder therapeutischen Behandlung befinden möchten bitte unbedingt vorher abklären, ob dieses Rückentraining für sie geeignet ist !



Teilnehmer die das erste Mal an unserer Rückengymnastik mit machen möchten, melden sich zu Beginn der Stunde beim Übungsleiter !

Auf Euer kommen freue ich mich !

eure Alex

