

Wirbelsäulengruppe/Rückentraining – sanft und effektiv **Fit und gesund**

Rückentraining –sanft und effektiv-

zur Stabilisierung der Wirbelsäule mit gezielten und effektiven Dehn- und Kräftigungsübungen für die Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskeln. In diesem Angebot ist von Allem etwas zur Vorbeugung und Verbesserung von Rückenproblemen dabei. Die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Geschicklichkeit werden ferner mit Hilfe von Kleingeräten gefördert, die Haltung verbessert sowie eine Sturzprophylaxe durchgeführt.

Die Körperwahrnehmung, die Stressbewältigung und natürlich die Entspannung stehen ebenso im Vordergrund, für einen rundum starken Rücken, der Rückhalt gibt.

Wir sind eine gemischte Gruppe und haben sehr viel Spaß dabei!

Trainingszeit: Montags: 18.45 Uhr – 19.00 Uhr



ÜL: Inge Austermann

Sitzend vorne v.l.n.r.: Werner Bunte, Friedrich Heinert, Anita Kröckel, Elke Nolting,

Stehend v.l.n.r.: Wolfgang Smolenaers, Elke Fasse, Sandra Beinke, Karl-Heinz Jösting, Lore Jösting mit der Wirbelsäule in der Hand, Heidi Smolenaers, Inge Austermann, Ingelore Diemerling

Es fehlen: Mechthild Claushues, Andre Klaus, Conny Roser, Claudia Freitag, Renate Zwingelberg, Andrea Düsterwald, Matthias Liehe, Detlef u. Annette Lewicki, Lena Hinkelmann, Anja van Loo, Edeltraud Schäfer