

Name der Gruppe	Rückenpower
Wann	Mittwoch
Uhrzeit	19.00 Uhr
Ort	Gymnastikraum Hasenberghalle
Trainerin	Nicole Röder
Zielgruppe	Frauen und Männer aller Altersgruppen
Trainingsziele	ein „starker“ Rücken
Gruppenbeschreibung	Wir kräftigen, dehnen und entspannen unsere Muskeln im ganzen Körper. Damit wir einen „starken“ Rücken bekommen, benötigen wir nämlich viele Muskeln. Immer wichtiger wird das Faszientraining (Bindegewebe), da immer mehr Rückenbeschwerden nicht mehr muskulär sind, sondern durch unser „verklebtes“ Bindegewebe entstehen. Dies ist daher auch ein Bestandteil unserer Übungen. Wir möchten Rückenbeschwerden vorbeugen. Neue Teilnehmer in unserer Runde sind immer willkommen.