

<b>Stunde</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik - Mobilisiere dich</b>
Wann	Montag 19.15 Uhr und Dienstag 09.00 Uhr
Ort	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg
Trainerin	Renata Kretzschmar
Zielgruppe	Frauen und Männer jeden Alters
<b>Trainingsziele</b>	<p>In dieser Stunde wird nicht nur die Wirbelsäule, sondern die gesamten Strukturen unseres Bewegungsapparates mobilisiert und trainiert!</p> <p>Nach leichten Aufwärmübungen folgen abwechslungsreiche Übungen aus den Bereichen funktionelle Gymnastik, Pilates, Faszientraining und Stretching zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation.</p> <p>Ziel des Angebotes ist es, nicht nur die Kraft der einzelnen Muskeln zu verbessern, sondern auch ein optimales Zusammenspiel der Muskulatur zu vermitteln.</p> <p>Der Grund für die meisten Rückenbeschwerden liegt oft in einem allgemeinen Bewegungsmangel oder in einseitigen und nicht funktionalen Bewegungen, was zu einer schwachen Muskulatur, muskulären Dysbalancen und Abnutzungserscheinungen führt.</p> <p>Trainierte Muskeln sind die beste Prävention gegen Rückenschmerzen.</p> <p>Fazit: Mit gezielter Wirbelsäulengymnastik rechtzeitig gegensteuern.</p>