

Name der Gruppe	Rückenpower
Wann	Mittwoch
Uhrzeit	19:00 Uhr
Ort	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg
Trainer	Nicole Röder
Zielgruppe	Frauen und Männer aller Altersgruppen
Trainingsziele	Ein „starker“ Rücken
Gruppenbeschreibung	<p>Wir kräftigen, dehnen und entspannen unsere Muskeln im ganzen Körper.</p> <p>Damit wir einen „starken“ Rücken bekommen, benötigen wir nämlich viele Muskeln.</p> <p>Immer wichtiger wird das Faszientraining (Bindegewebe), da immer mehr Rückenbeschwerden nicht mehr muskulär sind, sondern durch unser „verklebtes“ Bindegewebe entstehen.</p> <p>Dies ist daher auch ein Bestandteil unserer Übungen. Wir möchten Rückenbeschwerden vorbeugen.</p> <p>Neue Teilnehmer in unserer Runde sind immer willkommen.</p>