

<b>Stunde</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>
<b>Wann</b>	Montag 19.15 Uhr
<b>Ort</b>	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg
<b>Trainerin</b>	Doris Breiffelder
<b>Zielgruppe</b>	Frauen und Männer jeden Alters
<b>Trainingsziel</b>	Ziel des Angebotes ist es, nicht nur die Kraft der einzelnen Muskeln zu verbessern, sondern auch ein optimales Zusammenspiel der Muskulatur zu vermitteln, so dass die gesamten Strukturen unseres Bewegungsapparates mobilisiert und trainiert werden.
<b>Stundeninhalt</b>	<p>Sport und Fitness sind superwichtig, um den eigenen Körper fit zu halten. Dabei fällt es nicht immer leicht sich zum Training motivieren.</p> <p>In dieser Stunde liegt der Fokus zwar auf Wirbelsäule und Rücken, aber Spaß und Freude gehören natürlich auch zum Training.</p> <p>Wie läuft die Stunde ab?</p> <p>Nach leichten Aufwärmübungen folgen abwechslungsreiche Übungen aus den Bereichen funktionelle Gymnastik, Pilates, Faszientraining und Stretching zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation.</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>Fazit: Trainierte Muskeln sind die beste Prävention, und zwar nicht nur gegen Rückenschmerzen, also: Mobilisiere dich und mach einfach mal mit.</p>