

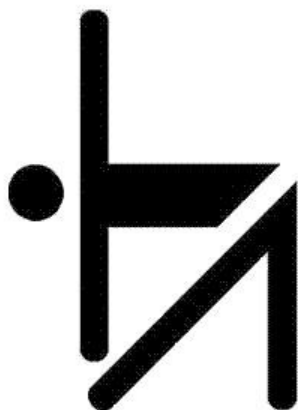
Wirbelsäulengymnastik – eine Wohltat für den Rücken

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule.

Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Deshalb wird auch in diesem Jahr von unserem Gemeindefarzt Dr. Erich Egermann ein Kurs angeboten, der sich mit Wirbelsäulengymnastik beschäftigt.

Einfache Wirbelsäulenübungen für JedeFrau und JederMann



jeden Mittwoch

mit Dr. Erich Egermann

Beginn: Mittwoch, 16. Oktober 2019, 19.00 Uhr

informelles & organisatorisches Treffen

Ort: Hauptschule, Kleiner Turnsaal

Mitzubringen ist bequeme Kleidung, vielleicht eine Matte oder Decke.