

## **Rücken-Aktiv**

Wir treffen uns immer mittwochs von 19.30 Uhr-20.30 Uhr in der Thanheimer Vereinshalle. In einer angenehmen Gruppengröße von nicht mehr als 15 Personen trainieren im Moment Männer und Frauen im Alter von ca. 40-70 Jahren zusammen.

Nach einer Erwärmungs- und Mobilisationsphase starten wir mit verschiedenen Kräftigungsübungen. Dabei werden auch gerne Hilfsmittel, wie z.B. das Theraband, der Pezziball oder das Flexi-Bar eingesetzt. Gelenkschonende Gymnastik und Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und verbessern die Haltung.

Am Ende der Stunde sorgen verschiedene Dehnübungen sowie Entspannungs- und Atemübungen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Der Kurs findet im Kurssystem statt. 12 Übungsabende kosten für TSV-Mitglieder 30,-€, für Nichtmitglieder 40,-€.

Kursleiterin: Daniela Inkoferer Tel.: 07433/278852