

Rücken-Aktiv

Jeden Mittwoch treffen sich von 20.00 Uhr-21.00 Uhr ca. 15 Männer und Frauen im Alter von ca. 40 bis 70 Jahren in der Thanheimer Vereinshalle.

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