

Die Übungsgruppe „Rückenschule“ des TV 1910 Girkelsrath e.V.

Gymnastik für den Rücken gibt es schon lange im Angebot des TV 1910 Girkelsrath e.V.. Wer das Wochenende schmerzfrei beginnen möchte, der macht mit, wenn freitags von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr die Übungsgruppe ihr Fitnessprogramm absolviert.

Die altersgemischte Gruppe setzt sich aus Frauen und auch Männern zusammen. Rückengymnastik, das heißt mit gesundheitsorientierten Bewegungsabläufen und abwechslungsreichen, gelenkschonenden Übungen die Muskeln stärken und somit die Gelenke des Körpers entlasteten.



Die Schwerpunkte der einzelnen Stunden sind unterschiedlich, aber immer steht die Wirbelsäulengymnastik im Mittelpunkt des Trainings. Bei aktuellen bzw. individuellen Problemen werden anlassbezogen auch weitere Übungen gerne in die Stunde mit eingebaut.

Begonnen wird immer mit einem Aufwärmtraining - mal mit und mal ohne Handgeräte - gefolgt vom Hauptgymnastikteil. Durch kurzweilige und variantenreiche Übungen sollen ermüdende Phasen vermieden werden. Gerne werden bei Bedarf auch Hanteln, Bänder, Ballkissen oder Igelbälle eingesetzt. Jede Übungsstunde wird neu gestaltet und mit einer abgestimmten Entspannungsphase beendet.

Das ist Gesundheitssport pur für Frau und Mann. Gemeinsam fällt die Anstrengung leichter und der Erfolg ist umso größer.

Wer nun Lust bekommen hat und auch fitt werden oder bleiben möchte, erhält ausführliche Informationen bei Gisela Dittrich (02421/10964) oder unter www.tv-girkelsrath.com. Hier Findet man ausführliche Informationen auch zu allen Aktivitäten des TV 1910 Girkelsrath e.V..