

I. Kurs Wirbelsäulengymnastik 2010

Am 11.01.2010 beginnt ein neuer Kurs „ Wirbelsäulengymnastik“ im Schwimmverein Blau-Weiß.

In einer Runde von max. 16 Teilnehmern werden wir einmal pro Woche unter fachmännischer Anleitung durch gymnastische Übungen mit und ohne Kleingeräte unsere Bauch- und Rückenmuskulatur stärken, den Nacken kräftigen, Alltagsbewegungen rückengerecht schulen und durch Dehnungsübungen einer muskulären Dysbalance entgegenwirken, um wirbelsäulenbedingte Schmerzzustände zu verhindern oder zu vermindern.

Den Stundenabschluss bilden entspannende Maßnahmen wie Muskelentspannung nach Jacobsen, Entspannungsgeschichten oder Igelballmassagen.

Zeit: Montags, 19.30 - 20.30 Uhr
Zeitraum: 11.01. - 29.03.2010 = 12 Abende
Ort: Gymnastikraum des Hallenbades an der Herner Straße

Kosten: 36,00 €

Ansprechpartnerin: Barbara Ziesmer-Praßni
Tel.-Nr. 02361/27228
Email: b.ziesmer-prassni@gmx.de

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung
feste Schuhe
Handtuch