

Start nach den
Sommerferien!

Rückenfitness

Nach dem Erfolg im Frühjahr wird das Kursangebot Rückenfitness fortgesetzt: Der Kurs richtet sich an Sportfreunde **jeden Alters**, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen – in erster Linie zur **Prävention** oder auch zur **Linderung von Beschwerden**.

Durch Spannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen trainieren wir eine **Verbesserung der Körperhaltung** und schulen das Bewusstsein für eine aufrechte Körperhaltung. Gleichzeitig werden Wirbelsäule und Gelenke mobilisiert, aber auch Bauch, Gesäß und Beckenboden trainiert. Wir lernen Übungen, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen.

Geleitet wird das Angebot von **Gyde Schoof** aus Münsterdorf, **Übungsleiterin** mit zertifizierter **B-Lizenz für Gesundheit und Prävention**.

Der Kurs **startet am Donnerstag, 23. August 2018 von 9:00-10:00** und wird dann wöchentlich im Spiegelsaal der Münsterdorfer Sporthalle stattfinden (10 Termine).

Kursgebühr: Mitglieder 15 €, Nichtmitglieder 40 €

Anmeldung unter www.münsterdorfer-sv.de

Nach den Sommerferien geht's los!

*Ich freue mich über Jeden,
der seinem Rücken etwas Gutes tun möchte!*

