

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist ein Ganzkörpertraining, das speziell die Rumpfmuskulatur (Bauch, Becken und Rücken) trainiert. Nach einem sanften, rückenfreundlichen Aufwärmen (ohne Hüpfen, Springen und Rennen), lockern wir die Schulter- und Nackenmuskulatur, kräftigen die Beinmuskeln, Rücken- und Bauchmuskeln. Sie ist geeignet für jedes Alter und jeden Fitnessstand. Regelmäßiges Training stärkt die Körpermitte und gibt eine bessere Haltung. Am Ende gibt es immer eine leichte Entspannung. Bitte Gymnastikmatte, leichte Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Trainingszeiten: Mittwoch 19.00-20.00 Uhr oder 20.00-21.00 Uhr

Trainingsort: Schulsporthalle Röttenbach

Trainerin:



Ingeborg Lochner