

Rückenfitness

Neuer Kurs ab 17.05.2024 (8 Termine)

Gesunder, gerader Rücken oder Rückenschmerzen?

Ab dem **17. Mai 2024** startet unser nächster Kurs "Rückenfitness" beim Turnverein Dieburg. Der Kurs beinhaltet eine **ganzheitliche, funktionelle Gymnastik zur Stabilisierung und Mobilisierung** der Wirbelsäule.

Das Programm bietet sowohl **Breiten- als auch Leistungssportlern** eine gute Basis, um Fehlbelastungen zu vermeiden und die Gesamtkörperstabilität zu erhöhen. Auf Basis der "Spiralstabilisation" nach Dr. Richard Smišek (Orthopäde, Prag) kann durch die Übungen die Muskelbalance wieder hergestellt und dauerhafte Probleme vermieden werden.



Der Kurs richtet sich an **Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters**, die Beweglichkeit und Stabilität ihrer Wirbelsäule erhalten wollen. Ein aufeinander aufbauender, wiederkehrender Übungsablauf stabilisiert und mobilisiert

unseren Bewegungsapparat zugleich. Verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt, "unterentwickelte" gekräftigt. Die Wirbelsäule wird dabei entlastet. Nach dem Kurs ist jeder Teilnehmer in der Lage, die Übungen eigenständig fortzuführen.

Kosten: **40.-EUR** für Vereinsmitglieder / **75.- EUR** für Nicht-Mitglieder

Der Kurs umfasst 8 Termine (17.05.; 24.05., 31.05.; 14.06.; 21.06.; 28.06.; 05.07.; 12.07.) **freitags von 17.00 – 18.00 Uhr auf dem Sportplatz am Schwimmbad (bei schlechtem Wetter im Spiegelsaal der Schlossgartenhalle)** unter Leitung von Andrea und Bernhard Fenn statt. Mitzubringen ist nur eine eigene Matte. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung unter ☎ 2646 oder mitglieder@tv-dieburg.de