

Wirbelsäulengymnastik

Rückenwohltat für Damen u. Herren



Aufwärmen

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Kombinierte Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur.

Gezielte Übungen zur Stabilisation der Wirbelsäule.

Oberkörper in Balance halten.

Wir benutzen Geräte wie Theraband, Redondoball, Igelbälle, Stab und Gewichte.

Musik zu den Übungen.

Wann: Fr. 09:00 Uhr – 10:30 Uhr

Wo: Gernot-Prilop-Halle, Am Sportplatz
Eyßelheide 1, 38518 Gifhorn

Kontakt: W. Rösler, Tel.: +49 (0) 5374-2405

Geschäftsstelle, Tel.: +49 (0) 5371 - 58586

