

# „Gesunder Rücken“

**Ein gesunder Rücken...**

**...wird jeden entzücken!**

**Eine elastische, kräftige und ausgewogene Haltemuskulatur ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen beschwerdefreien Rücken.**

**Zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen lernen wir, mit Hilfe einfacher Übungen, das aufrechte und dynamische Stehen, Sitzen und Heben.**

**In diesem Kurs spielen auch Chirogymnastik, dynamisches Bauchmuskeltraining und Stretching, sowie die Vermittlung von elementaren Kenntnissen in Anatomie und Physiologie eine wichtige Rolle.**

## **Info-Box:**

**Wann: Dienstag von 09:30 – 10:30 Uhr  
10 x nach Ankündigung/Absprache**

**Wo: Gymnastikraum i.d. Turnhalle des TVN**

**Kursleiterin: Irina Müller, Tel. 08341 / 908 9948**

**Kursgebühr: Mitglieder 10,- €, Nichtmitglieder 40,- €**

**Anmeldung: Irina Müller Tel. 08341/ 908 9948**