

16.08.2016

Wirbelsäulengymnastikkurs startet am 22. August

Der Bereich Sport der Stadtverwaltung Ludwigshafen bietet ab Montag, 22. August 2016, um 16 Uhr in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule und dem Postsportverein Ludwigshafen wieder einen Kurs "Wirbelsäulengymnastik" an. Dabei geht es um die gezielte Kräftigung tiefliegender Muskelgruppen wie die Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Es werden auch Elemente aus dem Faszientraining eingebaut. Da der Kurs speziell für Teilnehmende mit bereits bestehenden Rückenproblemen geeignet ist, erfolgt die Vermittlung von Handlungswissen zum schonenden Umgang mit dem Rücken im Alltag.

Der Kurs umfasst zwölf Einheiten; das Training findet im Gymnastikraum der Halle des Postsportvereins (Bayreuther Straße 3) statt. Die Teilnahme kostet 65 Euro.

Die Sportpädagogin und Sporttherapeutin Andrea Spies vom Bereich Sport der Stadtverwaltung leitet den Kurs.

Um eine Anmeldung wird gebeten unter Telefon 0621 504-3317 (AB).