

16.06.2017

Kurs zur Wirbelsäulengymnastik

Der Bereich Sport der Stadtverwaltung Ludwigshafen, in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule und dem Postsportverein Ludwigshafen, bietet wieder einen Kurs zur gezielten Kräftigung der Rückenmuskulatur an.

Der Kurs findet wöchentlich ab dem 26. Juni 2017 jeden Montag von 16 Uhr bis 17.15 Uhr statt.

Veranstaltungsort ist der Gymnastikraum des Postsportvereins, Bayreutherstraße 3. Die Dauer des Kurses beträgt zwölf Einheiten, wobei versäumte Stunden nachgeholt werden können. Die Kosten belaufen sich auf 75 Euro pro Person. Geleitet wird der Kurs von der Sportpädagogin und Sporttherapeutin Andrea Spies. Probestunden und der Einstieg während des laufenden Kurses ist möglich.

Um Anmeldung wird gebeten unter der Telefonnummer 0621 - 504 3317 (Anrufbeantworter).

Die gezielte Kräftigung tiefliegender Muskelgruppen wie die Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur, sowie das Erlernen von Ganzkörperübungen und die Erhaltung der Beweglichkeit, stehen bei dieser funktionellen Gymnastik im Vordergrund. 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.