

12.01.2017

## **Wirbelsäulengymnastikkurs startet am 23. Januar**

Der Bereich Sport der Stadtverwaltung Ludwigshafen bietet ab Montag, 23. Januar 2017, um 16 Uhr in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule und dem Postsportverein Ludwigshafen wieder einen Kurs "Wirbelsäulengymnastik" an. Dieser wird geleitet von Sportpädagogin und Sporttherapeutin Andrea Spies vom Bereich Sport der Stadtverwaltung. Im Kurs erlernen die Teilnehmenden Übungen zur gezielten Kräftigung tiefliegender Muskelgruppen wie Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Es werden auch Elemente aus dem Faszientraining eingebaut. Da der Kurs speziell für Teilnehmende mit bereits bestehenden Rückenproblemen geeignet ist, gibt die Dozentin auch Tipps 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. Um eine Anmeldung wird gebeten unter Telefon 0621 504-3317 (AB).