

23.05.2017

Training für die Rückenmuskulatur

Die Sporttherapeutin und Sportpädagogin Andrea Spies vom Bereich Sport der Stadtverwaltung Ludwigshafen bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule (VHS) und dem Postsportverein Ludwigshafen ab Mittwoch, 31. Mai 2017, wieder einen Kurs zur gezielten Kräftigung der Rückenmuskulatur an.

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Halle des Postsportvereins statt, Bayreuther Straße 3, jeweils mittwochs von 16.30 bis 17.45 Uhr. Er umfasst zwölf Einheiten und kostet 75 Euro. "Das differenzierte Training für die Rückenmuskulatur" lautet der Titel des Kurses. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden die volle Funktionsfähigkeit des Rückens und Beckenbodens wieder herstellen, das bedeutet Bewegungs- und Schmerzfreiheit zu erreichen. Um einen Muskelaufbau und ein gutes Muskelgleichgewicht in den betreffenden Muskeln zu erzielen, werden Übungen nach modernen Trainingsmethoden (wie zum Beispiel Elemente aus dem Faszientraining) sowie auch ganzheitliche, alltagsnahe Übungen eingesetzt. Informationen zum Thema Rücken und Beckenboden runden den Kurs ab.

Interessierte können sich anmelden unter der Telefonnummer 0621 504-3317 (AB). Es ist auch möglich, zunächst an einer Probestunde teilzunehmen.