

Wirbelsäulengymnastik

Schon seit 1995 biete ich Wirbelsäulengymnastik an. Wir treffen uns immer mittwochs in der OBS Halle.

Unser gemeinsames Ziel ist es, gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung zu trainieren und die Rückenmuskulatur zu dehnen und zu stärken. Hierfür benutzen wir u.a. Hanteln, Theraband, Faszienrollen, Pads oder Therapiebälle.

Mit Atem- und Entspannungsübungen fördern wir das Wohlbefinden unseres Körpers insbesondere der Wirbelsäule, dabei hilft uns Musik. Wie immer steht der Spaß und das Gemeinschaftsgefühl ganz weit oben.

Die erste Gruppe findet von 17.30 bis 18.45 Uhr und die zweite Gruppe direkt im Anschluss von 18.45 bis 20 Uhr statt.

Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Es gilt die 3 G – Regel.

Zutritt in die Halle nur mit medizinischer Maske, diese darf während des Sports abgenommen werden.

Lust bekommen mitzumachen? Dann meldet euch unter 05149-8649 oder 0162-9306792

Ich freue mich über neue und natürlich auch „alte“ Gesichter
Eure Biggi Naujok