Wirbelsäulengymnastik

Übungsleiterin: Lydia Szabo
Zeit: Donnerstag, 20:10 – 21:10 Uhr
Ort: BSZ-Auhof

Bewegungsmangel, einseitige Belastungen oder falsche Bewegungen führen zu **Rückenproblemen**. - *Die Wirbelsäule ist die senkrechte Achse, die unseren Körper aufrecht hält und stellt unsere Mitte dar. Sie steht mit unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden in einem direkten Zusammenhang.*

Jede Wirbelsäule ist nur so gut wie die mit ihr verbundene Muskulatur!

In diesen Einheiten werden wir uns in erster Linie der klassischen Wirbelsäulengymnastik widmen. Lockerungs- und Gleichgewichtsübungen sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen werden uns begleiten.
Verschiedene Entspannungsübungen verbunden mit gezielter Atmung sorgen für den nötigen Stressabbau.

In den Einheiten wird Wert gelegt auf die
*) Förderung der richtigen Körperhaltung. (Rückenschule)
*) Steigerung des Körperbewusstseins und des Wohlbefindens.
*) Kräftigung der abgeschwächten - und Dehnung der verkürzten Muskulatur.
*) Verbesserung der Atmung.

Durch regelmäßiges Praktizieren fühlen Sie die Veränderung und somit das gesteigerte Wohlbefinden. Sie brauchen nur ein Handtuch, bequeme Sportbekleidung, warme Socken und etwas zu trinken.

„Sage es mir
und ich vergesse es.
Zeige es mir
und ich erinnere mich.
Lass es mich tun
und ich behalte es.“
(Konfuzius)