

USI - Information Übungsbetrieb

# FUNKTIONELLE WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Übungsleiter: Mag. Gerhard Lettner  
Zeit: Dienstag, 18.15 – 19.15 Uhr  
Ort: BSZ-Auhof

**Rückenschmerzen**, schlechte Haltung oder Abnützungserscheinungen im Wirbelsäulenbereich sind nur ein Ausdruck unseres "sitzenden" Lebensstils oder unserer **einseitigen sportlichen Betätigung**.

In dieser Veranstaltung werden **funktionsgerechte Übungen** für die Wirbelsäule und die damit zusammenhängenden Muskelgruppen erklärt und trainiert. Im Sinne eines **ganzheitlichen Programms** für einen gesunden Rücken wird auch **rückengerechtes Stretching** nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gezeigt.

Praktische Hinweise für Alltagsbewegungen, ob am Arbeitsplatz, im Haushalt oder auf Reisen, runden das Programm für eine **persönliche, erfolgreiche Rückenschule** ab.