

Sportangebote

Aktives Rücken- und Haltungstraining

Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Therapie und Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

So wie ein starkes Immunsystem einen Schnupfen besser abwehren kann als ein schwaches, kann ein beweglicher, kräftiger Körper Verspannungen und Nervenreizungen besser parieren als ein schwacher. Ein trainierter Rücken kann auch plötzlichen ungewohnten Belastungen, die sich im Alltag nicht immer vermeiden lassen, besser standhalten.

Gezieltes Training bewirkt die Stärkung oder Verbesserung:

- von Herz, Kreislauf und Abwehrsystem
- von Atmung und Stoffwechsel
- von Kraft und Beweglichkeit
- der Muskeldurchblutung

Zielgruppe: Alle Mitarbeitende der Stadtverwaltung Bühl

Termine: jeweils montags
16:45 bis 18:15 Uhr

Start:
5. Oktober – acht Termine

Ort: Haus Harmonie, Balzhofener Straße 27

Übungsleiterin: Monika Hurle, Übungsleiterin mit P-Lizens

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Isomatte

Teilnehmerzahl: max. 14 Personen

Anmeldefrist: 21. September 2020

Für die Teilnahme erfolgt **keine** Stundengutschrift.