



Neuer Kurs startet im Januar

# Wirbelsäulengymnastik

**Dienstags, 9. Januar – 18. Juni 2024, 20.00 – 21.30 Uhr**

Gymnastikraum des Grotefend-Gymnasiums, Mitscherlichstraße 1

Im Januar 2024 startet ein neuer Kurs für Wirbelsäulengymnastik. Die Übungen sind unabhängig vom Fitnessstand und richten sich an Erwachsene in der Lebensmitte ebenso wie an jung gebliebene Senioren. Das Übungsprogramm orientiert sich an den Teilnehmenden. Die Wirbelsäulengymnastik beinhaltet Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Damit wird die Muskulatur aktiviert und gestärkt, um unspezifischen Rückenschmerzen vorzubeugen. Das gemeinsame Training soll im Sinne des Kneippschen Gesundheitskonzepts natürlich gern auch Freude bereiten. Die Übungen werden zum Teil im Stehen, in der Bankposition und im Liegen ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung oder Sportbekleidung tragen.

## Interessierte bitte anmelden!

Wer sich und seiner Wirbelsäule etwas Gutes tun möchte, darf sich gern anmelden. Die Kursgebühr im Halbjahr beträgt 45 € für Mitglieder und 60 € für Nichtmitglieder.

■ **Infos und Anmeldung** beim Kursleiter Ronald Jessen (Übungsleiter SKA) unter Telefon 0176 14376778 (Mobil) oder per E-Mail an [Ronald.Jessen@gmx.de](mailto:Ronald.Jessen@gmx.de).