

Wirbelsäulengymnastik, Haltung und Bewegung

Wirbelsäulengymnastik ist ein ganzheitliches Programm zur Stärkung des Halteapparates. Entspannungsübungen gehören ebenso zu den Stundeninhalten wie Informationen rund um das Thema Wirbelsäule, Schmerz und Alltagsbelastungen. Ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit /Sport pro Gesundheit.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Das Programm ist mit dem Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit" des Landessportbundes Hessen ausgezeichnet. Die Teilnahme an dem Kurs kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst oder übernommen werden.

Ziel des funktionalen Ganzkörpertrainings ist es, die allgemeine Fitness zu verbessern.

Muskelkraft und Beweglichkeit werden gesteigert. Das kann Rückenbeschwerden verbessern oder ganz verhindern. Denn wo fängt der Rücken an und wo hört er auf? Die Muskeln, Sehnen und Bänder des Körpers sind ein Team, und wenn einer oder mehrere Muskeln ihre Aufgabe nicht oder nicht richtig erfüllen, dann übernehmen andere Muskeln die Aufgabe. Das kann zu Überlastung und auch zu Rückenschmerzen führen. Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen verbessern die Zusammenarbeit des zentralen Nervensystems mit den Muskeln.

Die Stunden beginnen mit dem Aufwärmen und einer Aktivierung des Herz- und Kreislaufsystems. Danach werden alle großen Gelenke bewegt, bevor es an die Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen und Dehnübungen für die Faszien geht. Die Stunden enden mit einer kurzen Achtsamkeits- oder Entspannungseinheit. Musik und Handgeräte bringen Abwechslung und gute Laune.

Sie können gerne einfach mal eine Stunde mitmachen.



Bürgerhaus Ostheim

Leitung: Waltraud Brodt und Regina Rühmann