

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Rückengymnastik

Eine Wohltat für den Rücken.

**Tönisvorst-St. Tönis
Sportstätte Ostring 1**

Trainerin
Andrea Schuh
Tel.: 02151/700502

Mi. 08:15-09:00 Uhr
Damen und Herren
„Wir verschaffen unserem Rücken einen
wohltuenden Ausgleich.“

Mi. 09:15-10:00 Uhr
Damen und Herren
„Wir verschaffen unserem Rücken einen
wohltuenden Ausgleich.“

Wir schaffen mit funktioneller Rückengymnastik einen wohltuenden und notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun ihm etwas Gutes. Künftigen Rückenschmerzen wird vorgebeugt, bestehende Beschwerden können gemildert werden. Die Bewegungen im Alltag verbessern sich, werden oft leichter. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers werden gelockert, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt.

Und wussten Sie, dass regelmäßiges Training nicht nur für unseren Rücken eine Wohltat ist? Es ist wissenschaftlich längst bewiesen, dass regelmäßiges ausgeglichenes Training, unser Herz-Kreislauf-System verbessert, unsere Kraft aufbaut und unseren Geist fit hält. Wenn wir unsere Muskulatur trainieren, wird eine Fülle von Körpervorgängen positiv verändert. Wir werden konzentrierter, entspannter und bleiben auch abseits der Trainingsstätte aktiv. Das sind positive Gründe, sich am

Mittwochmorgen bei einem abwechslungsreichen und einem rückenfreundlichen Sportprogramm in der Sporthalle mit sympathischen Teilnehmern zu treffen.