

Neuer Kurs

„Rückentraining – sanft und effektiv“

Dieses Gesundheitsprogramm ist an Erwachsene gerichtet, die einseitige Belastungen des Haltungs- und Bewegungsapparates haben, sowie eventuell daraus resultierende Rückenbeschwerden.

In zehn Kurseinheiten wird mit ausgewählten Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen die Muskulatur trainiert und rückergerichtetes Bewegungsverhalten erlernt. Interessante Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie kleine Spiele lockern die Stunde auf.

Der Kurs findet ab 17. April 2012 **Montags von 20.15 Uhr bis 21.30 Uhr** in der **Gemeindehalle Hochdorf** statt.

Kursgebühren:

Vereinsmitglieder: 50 €

Nichtmitglieder: 70 €

Krankenkassen können den Kurs, im Rahmen von Präventionsmaßnahmen bezuschussen. Nähere Informationen erteilt Frau Groß, die speziell für dieses Training ausgebildet ist. Te. 07146 282 353

Anmeldung an die Geschäftsstelle des SGV Hochdorf – begrenzte Teilnehmerzahl.