

Funktionelle Rückengymnastik

Funktionelle Rückengymnastik dient der Stärkung der Rücken - , Bauch - , der seitlichen Rumpf - , sowie der Beinmuskulatur . Zusätzlich werden noch folgende Schwerpunkte gesetzt :

- Schulung der Wahrnehmung
- Gleichgewichtstraining
- Mobilisation
- Beckenbodentraining
- rückergerichtetes Verhalten im Alltag
- Osteoporoseprävention

Die Stunden beginnen mit Aufwärmen und Mobilisation , anschließend folgen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Dehnung und enden mit Entspannung.

Wir trainieren bei sanfter Musik und mit den unterschiedlichsten Kleingeräten (Jacaranda – und Redondobällen , Balancepads , Ballkissen , etc.). Dadurch läßt sich das Training effektiver und auch abwechslungsreicher gestalten .

Training ist mittwochs 16.00-17.30 Uhr im ESV Sportraum , Möllnerstraße

Leider mußte in diesem Jahr das Training oft ausfallen und es bedurfte einiger Organisation , um es im September wieder aufzunehmen . Die Gruppe wurde halbiert , so konnte ein vierzehntägiges Training für jede Gruppe unter Beachtung der Hygienemaßnahmen gewährleistet sein . Auch diese Stunden mußten im November wieder eingestellt werden.

Auf ein gemütliches Zusammensein zum Jahresausklang mußte bedauerlicherweise auch verzichtet werden.

Ich wünsche ein glückliches 2021 und daß Alle gesund durch diese schwierige Zeit kommen .

Linde Tessin