

# Neues aus der Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen den Rücken zukehren:

spezielle Übungen, die helfen

## Zielsetzung / Zielgruppe:

Was steckt eigentlich genau hinter dem Rückenschmerz? Wie kann ich Fehlhaltungen im Alltag am besten korrigieren? Und wie kann ich in meiner Übungsstunde darauf gezielt eingehen?

Bei diesem Lehrgang wird einmal genauer hingeschaut. Es gibt viele wertvolle Tipps, die die Standardübungen ein wenig abwandeln und so zu einem effektiven und nachhaltigen Training verhelfen. Kleine Unterschiede mit großer Wirkung stehen im Mittelpunkt.

Ergänzt wird das Programm durch spiraldynamische Übungen.

## Inhalte:

- Muskelentspannung ohne Dehnung
- Spaß und Spannung mit dem Waschlappen
- Unterschiede im Training der globalen und lokalen Muskeln
- die richtige Ausgangsstellung für ein effektives Training
- dreidimensionale Bewegung – dreidimensionales Training

Kenntnisse in der Anatomie und Muskelkunde sind erwünscht.

**Termin:** So., 05.02.2012 (9.00 - 17.00 Uhr)  
**Ort:** Bovenden, Sporthalle der Grundschule  
**Referentin:** Maren Schwichtenberg, Dipl. Sportökonomin,  
Sporttherapeutin, Yogalehrerin  
**Lizenzverlg.:** 8 LE  
**TN-Gebühr:** 40,00 Euro  
**Anmeldung:** Mail: [lau@ksb-goettingen.de](mailto:lau@ksb-goettingen.de) oder 0551/5311502