

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR SENIOREN - Rehabilitationssport

Mit diesem Kurs richten wir uns speziell an Senioren. Die Gymnastik wirkt körperlichen Beschwerden entgegen und steigert das Wohlbefinden. Durch gezielte Übungen wird die gesamte Wirbelsäule unterstützt und damit der gesamte Bewegungsapparat gestärkt. Abschließende Entspannungsübungen runden das Programm ab.

#### Für wen ist das Angebot geeignet?

- Für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen und sich eine bessere Körperhaltung und Körperwahrnehmung wünschen
- Für Menschen, die einseitige Rückenbelastung und Bewegungsmangel vorbeugen wollen
- Für Teilnehmer, die die Übungen im Sitzen und Stehen mitmachen möchten (bitte Kursangebot 1 wählen)
- Für Teilnehmer, die bewegungssicher im Stand sind und auf einer Matte liegen können (bitte Kursangebot 2 nehmen)

#### Worum geht es?

- Ausgleichende Körperübungen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen
- Stärkung einer schwachen Rückenmuskulatur
- Dehnung und Entspannung verkürzter Muskelpartien
- Unterstützende Kräftigung von Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur und Training der Oberschenkelmuskulatur sowie der Schulterpartie
- Sanfte Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke im Sitzen und Liegen auf der Matte
- Hinweise zur rückengerechten Bewegung im Alltag

#### Maximale Teilnehmerzahl: 10

#### Montags, 16:00 bis 16:45 Uhr (Stehend/Sitzend)

Kursnummer 808000-1

#### Montags, 17:00 bis 17:45 Uhr (Matte)

Kursnummer 808000-2

**Kursleitung:** Ulrike Stier, Übungsleiterin B Rehabilitationssport