RÜCKEN-FITNESS

TSV Goldebek kooperiert mit der Frauen Gymnastik Gruppe von Högel

Die beiden Vereine bieten Bewegung und Spaß für Frau & Mann. Es ist eine einzigartige Kombination, die bei den Teilnehmern gut ankommt. Unsere Übungsleiterin Waltraut vermittelt in ihrem neu geschaffenen Kursprogramm den positiven Umgang mit dem eigenen Körper. Mit vielen kleinen Übungen stärkt Waltraut unseren Rücken und unser Wohlbefinden. Mit unterschiedlichen Übungsgeräten fordert sie und fördert sie ihre Kursteilnehmer. Mal stehen Terrabänder auf dem Programm und ein anderes Mal müssen gefüllte Getränkeflaschen geschwungen werden. Die Rückengesundheit der Teilnehmer wird durch behutsame Bewegung und körperliche Aktivität positiv beeinflusst. Das ganzheitliche Programm ist ein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung. H.H.