

SG-Schramberg: Rücken fit 60+



Die SG Schramberg bietet ab dem 7. Oktober einen neuen Rückenkurs speziell für Senioren an. In diesem Kurs wird speziell auf den Rücken eingegangen, wir mobilisieren und kräftigen die Rumpfmuskulatur mit spezielle Übungen.

Natürlich werden aber auch andere Muskeln, die für den Alltag wichtig sind, nicht vernachlässigt. Ebenso fließen Gleichgewichts- und Koordinationsübungen in das Training mit ein. Um die Stunden abwechslungsreich zu gestalten, werden Kleingeräte wie Bälle, Stäbe, Hanteln, Brasils und Therabänder eingesetzt. Gerne können Sie an einer unverbindlichen Schnupperstunde teilnehmen.

Trainingszeiten: Mittwochvormittag um 9 Uhr, in der Lothar-Neudeck-Halle in Sulgen. Erforderlich sind Gymnastik- oder Sportbekleidung und feste Turnschuhe.

Anmeldungen und weitere Informationen bei Claudia Müller, Telefon: 07422-8062 oder bei der Geschäftsstelle der SG Schramberg, Sabine Harter, Telefon: 07422/22859