

## Angebot

### Gesunder Rücken

<b>Rahmen &amp; Dauer:</b>	10 x Mi, 24.01. bis 18.04.18 (außer 14.02.18 und Osterferien) 10 x Mi, 25.04. bis 11.07.18 (außer Pfingstferien) 10 x Mi, 26.09. bis 12.12.18 (außer 03.10. und 31.10.18)
<b>Uhrzeit:</b>	<b>Kurs 1:</b> 09.00 Uhr - 10.00 Uhr <b>Kurs 2:</b> 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
<b>Ort/Raum:</b>	Universitäts-Herzzentrum Bad Krozingen, Sporthalle
<b>Trainer:</b>	Martin Schaffert, Sportwissenschaftler, -therapeut, Heilpraktiker
<b>Gebühr:</b>	77,00 Euro inkl. MwSt. (dieser Kurs wird von den KK bezuschusst)

#### Beschreibung:

Unser Rücken trägt unseren ganzen Körper und hält ihn mit seiner Muskulatur zusammen. Jeden Tag - ein Leben lang!

Daher sollten wir gerade im Alter für unseren Rücken etwas Gutes tun. Mit gezielten Übungen und viel Freude erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre Muskeln bewegen und stärken können. So halten Sie Ihr Rückgrat aufrecht und flexibel und vermeiden Rückenbeschwerden.

Die Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung werden mit dem Einsatz von Musik spielerisch und abwechslungsreich vermittelt.

Geübt wird in der Sporthalle des Universitäts-Herzzentrums Bad Krozingen.

Gymnastikmatten sind vor Ort. Bitte bringen Sie ein Handtuch als Auflage mit.