

◦ Wirbelsäulengymnastik ◦

Übungsleiterin: Dagmar Pichlbauer

Zeit: Donnerstag, 20.15-21.20 Uhr

Ort: BSZ-Auhof

Diese Einheit baut auf der klassischen Wirbelsäulengymnastik auf und beinhaltet **Lockerungs-** sowie **Gleichgewichtsübungen** als auch **Kräftigungs-** und **Dehnungsübungen**.

Für die Wirbelsäule wichtige und meist abgeschwächte Muskeln werden gezielt gekräftigt, verkürzte Muskeln werden gedehnt. Grundsätzlich wird der **ganze Körper trainiert**, das **Hauptaugenmerk** liegt hingegen in der **Kräftigung bestimmter Muskelgruppen** (oberer Rücken, unterer Rücken, Nacken, Bauch, Schulter).

Meine Trainingseinheiten werden so abgehalten dass es den TeilnehmerInnen ermöglicht wird aus dem Sport **Kraft** und **Energie** für Alltag und Beruf zu schöpfen. Der gezielte Einsatz von **Atemübungen**, in Verbindung mit Bewegung, sorgt für Stressabbau und füllt die Sauerstofftanks.

Durch **Qualität, Variation und Besonderheit** meiner Übungen gelingt es **seelischen wie körperlichen Ausgleich** zum Alltag zu schaffen. Natürlich werden alle Übungen wirbelsäulengerecht und gelenkschonend durchgeführt!

Ziel der Trainingseinheit :

- ✓ Förderung der richtigen Körperhaltung
- ✓ Steigerung des Körperbewusstseins und Wohlbefindens
- ✓ Kräftigung abgeschwächter Muskeln – Dehnung verkürzter Muskeln
- ✓ verspannte Muskeln werden durch Bewegung gelockert
- ✓ Verbesserung der Atmung
- ✓

Machen Sie mit und erleben Sie dieses Wohlbefinden. Sie brauchen lediglich ein Handtuch, bequeme Sportkleidung, warme Socken und etwas zum Trinken.