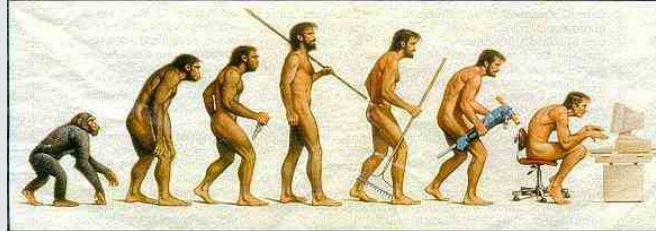




RÜCKEN-FIT

Die meisten Menschen wissen gar nicht, was sie ihrer Wirbelsäule täglich antun: Zu langes oder falsches Sitzen, Liegen, Heben und Tragen, Gehen und Stehen belasten unseren Rücken. Die Folgen dieses Verhaltens sind Rückenschmerzen.



Das richtige Training ist die beste Therapie & Vorsorge gegen Rückenschmerzen!

Mit gezielten Übungen bekämpft man Beschwerden und Verspannungen:

Mobilisieren, kräftigen, dehnen

Mobilisieren, kräftigen und dehnen – diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über **Mobilisationsübungen** werden Sie beweglicher. Das heißt, der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die gezielten, langsamen Bewegungen führen dazu, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbeln besser durchblutet und auf diese Weise besser mit Nährstoffen versorgt werden. **Kräftigungsübungen** stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. So können sie ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen und Gelenke sowie Bandscheiben entlasten. **Dehnungsübungen** dienen der Entspannung der Wirbelsäule.



- ✓ **Ganzkörpertraining für Jedermann/-frau**
- ✓ **Verbesserung der Körperwahrnehmung**
- ✓ **Verbesserung der Körperhaltung**
- ✓ **Erhöhung der Flexibilität**
- ✓ **Vorbeugung von Haltungsschwächen**

Rücken-Fit im SPORTPARK

Montags	09:00 Uhr	Sportpark am Oelberg mit Maike
	17:30 Uhr	Sportpark Bad Honnef mit Vera
Dienstags	09:30 Uhr	Sportpark Bad Honnef mit Julia
	19:00 Uhr	Sportpark am Oelberg mit Lenka
Donnerstags	19:00 Uhr	Sportpark Ennert mit Marta
Freitags	09:00 Uhr	Sportpark am Oelberg mit Helmut
	09:00Uhr	Sportpark Ennert mit Susanne

SPORTPARK®