

## **Rückengymnastik-Gruppe:**

*Montags von 19.30-20.30 Uhr seit August 2005*

*Bei uns im SVCN haben wir eine Rückengymnastik-Gruppe. Ich, Nina Heitmann, bin Physiotherapeutin und leite diese Gruppe 1 x wöchentlich eine Stunde lang.*

*Ziele dieser Stunde sollen sein:*

*seinen Körper besser wahrzunehmen ( nicht nur den Rücken)  
die untere Wirbelsäule besser zu stabilisieren  
die Verspannungen im oberen Wirbelsäulenbereich zu lösen  
die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu steigern.*

*Dieser Kurs soll euch dazu anregen, euch selbst tagsüber mal zu beobachten und zu analysieren, welche Bewegungen "falsch" und schmerzhaft sind.*

*Der Hauptteil besteht überwiegend aus Kräftigung des Rumpfes, was in Einzel- und Partnerarbeit umgesetzt werden soll.*

*Also, wer jetzt neugierig geworden ist, sollte zur **Ju Jutsu-Halle in Curslack** kommen.*

*Da der Kurs auf Jujutsu-Matten stattfindet, benötigen wir keine Schuhe, jedoch ein Handtuch und wenn vorhanden, auch Therabänder sollten mitgebracht werden.*

*Es sind übrigens nicht nur Frauen willkommen!!!*

*Ich freue mich auf euch!*

*Eure Nina Heitmann*