



Fit durch das ganze Jahr:

„Rücken- und Sitzgymnastik bei der SGK“

Sitz-/Stuhlgymnastik für Senioren

Diese Sitzgymnastik-Stunde ist speziell für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen geeignet, um auf sanftem Weg seine Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten.

Die Übungen werden im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt. Es werden oft Hilfsmittel wie Bälle, Stäbe, Säckchen oder Tücher für die verschiedenen Übungen verwendet.

Dienstags: 15:30 bis 16:30 Uhr
Mehrzweckgebäude Kinzenbach

Rücken-Gymnastik

Hier werden speziell der Rücken und die Schulter-Nacken-Muskulatur gekräftigt und mobilisiert. Mit einem kurzen und leichten Aufwärmprogramm bringen wir den Kreislauf in Schwung, um anschließend mit gezielten Übungen die Rücken- und natürlich auch Bauchmuskulatur zu kräftigen, damit wir eine gesunde und starke Rückenmuskulatur bekommen. Zum Abschluss der Rücken-Gymnastikstunde erfolgt eine Dehnungs- und Entspannungsphase.

Diese Übungsstunde richtet sich nicht nur an Frauen und Männer, junge und ältere Menschen mit Rückenleiden (eine vorherige Rücksprache mit dem Arzt wird unbedingt empfohlen) sondern an alle, die dieser Volkskrankheit der heutigen Zeit vorbeugen wollen und auf einen gesunden und kräftigen Rücken hinarbeiten möchten.

Dienstags: 16:30 bis 17:30 Uhr
Mehrzweckgebäude Kinzenbach



Du willst FIT durch das ganze Jahr gehen?

Dann komm einfach vorbei und mach mit! Wir freuen uns auf Dich - die SG Kinzenbach.

Weitere Infos erhältst Du unter www.SG-Kinzenbach.de oder telefonisch unter 0641-6940718 (Abteilungsleitung: Katja Sippel)