

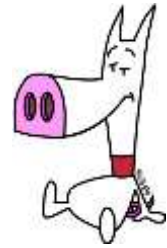
Wirbelsäulengymnastik und mehr!

Unsere Rehasportangebote im Bereich Orthopädie

Diese Angebote richten sich an Frauen und Männer jeden Alters mit Beschwerden im Bewegungsapparat, wie z.B. chronische Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Gelenk-Endoprothesen, Osteoporose oder Arthrose.

In der Gruppe trainieren und Freude an Bewegung (wieder-) erleben.

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und schonende Kräftigung der gesamten Muskulatur entlasten die Wirbelsäule und stabilisieren die Gelenke. Schmerzen werden gelindert, die Haltung verbessert und bei gezielter Bewegung wird vermehrt Gelenkschmiere produziert, vor allem wichtig bei Arthrose. Koordinationsübungen zur Förderung der Zusammenarbeit zwischen Nervensystem und Muskulatur sowie das Einüben rückschonender Alltagsbewegungen ergänzen die Stundeninhalte.



Termine Wirbelsäulengymnastik:

Donnerstags in der Turnhalle der Regenbogenschule

Gruppe 1 17:45 Uhr (zur Zeit belegt)

Gruppe 2 18:30 Uhr

Gruppe 3 19:30 Uhr

Gruppe 4 20:15 Uhr

Dienstags im Gymnastikraum der Pestalozzischule

16:30 Uhr

Termin Spiel und Sport für Senioren:

Montags in der Turnhalle der Regenbogenschule

18:00 Uhr

Termin Allgemeine Gymnastik:

Montags in der Stadtsporthalle

19:15 Uhr

