



<https://blz.li/3dcb>

VEREIN GEWINNEN IN GESUNDHEIT BIETET ZWEI NEUE PRÄVENTIONSKURSE AN

Veröffentlicht am 02.01.2017 um 13:17 von Redaktion LeineBlitz

Zwei neue Präventionskurse startet der Verein

"Gewinnen in Gesundheit" (GiG) im Januar. Mit Wirbelsäulen-Gymnastik mobilisieren, kräftigen und dehnen. Diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über spezielle Mobilisationsübungen werden die Teilnehmer beweglicher. Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Therapie zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Der neue Kursus beginnt am Freitag, 13. Januar, von 9 bis 10 Uhr im GiG Sportraum, Leinetal Seniorenpflegeheim, Rethener Kirchweg 10 in Grasdorf. Von 10.15 bis 11.15 Uhr beginnt ein neuer Kursus. Ein dynamisches Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte dient zum Muskelaufbau und zur Körperstraffung. Mit Black Rolls werden außerdem die Faszien trainiert. Anmeldungen in der Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 oder in den Übungsstunden.