



<https://blz.li/3u8r>

GIG BIETET KURSUS FÜR WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK AN

Veröffentlicht am 26.07.2016 um 12:24 von Redaktion LeineBlitz

Mit Wirbelsäulen-Gymnastik mobilisieren, kräftigen und dehnen. Diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über spezielle Mobilisationsübungen werden Sie beweglicher. Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Therapie und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Mimica Ilieva ist die neue Übungsleiterin eines Kurses des Vereins "Gewinnen in Gesundheit". Der neue Kursus beginnt am Freitag, 5. August, um 10 Uhr im GiG-Sportraum, Leinetal Seniorenpflegeheim, Rethener Kirchweg 10 in Grasdorf. Anmeldungen können in der Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 oder in den Übungsstunden getätigt werden.