



<https://biz.li/3tmg>

NEUE HÜFTGRUPPE STARTET AM 3. NOVEMBER IM GIG-SPORTRAUM

Veröffentlicht am 17.10.2016 um 11:03 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein "Gewinnen in Gesundheit" startet am 3.

November mit einem neuen Kursangebot. Einmal wöchentlich ab 3. November, jeweils donnerstags von 10 bis 11 Uhr finden die Übungsstunden der neuen Hüftgruppe im GiG-Sportraum des Seniorenpflegeheims Leinetal in Grasdorf, Rethener Kirchweg 10 statt. Zunächst ist der Kursus für fünf Übungseinheiten geplant. Der Kursus läuft vom 3. November bis zum 1. Dezember. Die Kosten betragen 35 Euro. Die Hüftgruppe richtet sich an Menschen, die von einer Arthrose der Hüftgelenke betroffen sind oder die bereits einen Hüftgelenkersatz erhalten haben. Das sanfte Training in der Gruppe ist ein Angebot zur Unterstützung eines regelmäßigen Trainings. Die ausgewählten Übungen dienen dem Funktionserhalt des Gelenkes und wirken einem Kraftverlust der hüftumgreifenden Muskulatur entgegen. Nach einer Operation unterstützt das Training dabei die Muskelkraft wieder aufzubauen. Für Interessierte gibt es am 24. Oktober von 18.45 Uhr an zu einem Informationsabend in die Grasdorfer Stube im Leinetal ein. Anmeldung in der Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 84 89 55 52. Fragen rund um die Hüftgruppe wird die Kursleiterin Marina Seland unter Telefon (01 78) 8 24 80 55 beantworten.