



## Gesundheitssport

# Wirbelsäulengymnastik

Bewegungsmangel, Hektik, Stress sind die häufigsten Ursachen von **Rückenproblemen.**

Die Kombination aus Bewegung, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen kann unseren Rücken wieder **„in Schwung“** bringen!

Um die Wirbelsäule zu entlasten, werden wir durch gezielte Übungen die Muskulatur dehnen, lockern und kräftigen, so dass Schädigungen vermieden werden.

Die am Ende durchgeführte Meditation rundet die Stunde ab.

Und gemeinsam in der Gruppe macht es gleich viel mehr Spaß!!!

**Kommen Sie doch einfach ‘mal vorbei!**

**Wann :** Freitag  
9.00 Uhr-10.00 Uhr

**Wo:** Generali Sportarena  
Utzweg 1, Unterhaching

**Übungsleiterin :** Sabine Grundhuber  
Tel: 08102/785540