

Neues Sportangebot ab Januar 2012:

Rückentraining bei den Sportfreunden Vollmerhausen

Haben auch Sie ein Kreuz mit dem Kreuz?

Bewegungsmangel, Stress und einseitige Belastung in Wohn- und Arbeitsbereich sind die Hauptursachen für Rückenprobleme.

Ab Januar 2012 möchten die Sportfreunde Vollmerhausen Ihnen mit einem neuen Angebot helfen, diese Beschwerden zu lindern bzw. zu vermeiden.



Neben Dehn- und Kräftigungsübungen für den gesamten Halteapparat - mit Schwerpunkt Rücken und Bauchmuskulatur - geben wir Ihnen hierbei auch Tipps und Anregungen für ein rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz und zu Hause.

Eine kleine Entspannungseinheit rundet das Training ab.

Interessierte treffen sich ab 11.01.2012 immer mittwochs von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der Sporthalle Vollmerhausen Schulbergstraße!

Anmeldung und weitere Informationen bei Birgid Frick, Tel. 02261/978800.