

# Rückenfitness



## Neuer Kursus beim TSV Schönewörde

Der TSV Schönewörde bietet zum Beginn des neuen Jahres wieder einen 10-wöchigen Kursus Rückenfitness für Frauen und Männer an. Beginn ist am

**Donnerstag, den 12. Januar 2023, um 18:00 Uhr**

im Sportzentrum, Schützenstr. 9, in Schönewörde.

Die wöchentlich stattfindenden einstündigen Übungseinheiten werden von Frau Petra Paeger, einer speziell für Wirbelsäulensport qualifizierten Übungsleiterin, geleitet.

Das Rückentraining kräftigt die gesamte Rücken-, Schulter- und Gesäßmuskulatur, beugt Rückenleiden vor und lindert Rückenschmerzen. Die Wirbelsäule wird durch das Training stabilisiert, die Bandscheiben entlastet und das Gewebe gestrafft.

Regelmäßiges Rückentraining steigert auch die Konzentration und die Leistungsfähigkeit und wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

Anmeldung und weitere Infos erteilt die Gruppenleiterin Christa Gries-Buchholz telefonisch unter 05835/469 oder per Mail ([christa.gries-buchholz@web.de](mailto:christa.gries-buchholz@web.de)). Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht Voraussetzung. Aus organisatorischen Gründen ist aber eine vorherige Anmeldung erforderlich. Aktuelle Infos immer unter [www.tsv-schoenewoerde.de](http://www.tsv-schoenewoerde.de).

