

Stabilität im Rücken

HEIDE Fortbildungen zum Thema Gesundheitssport

Auf Wunsch vieler Teilnehmer veranstaltete der Kreisturnverband einen Workshop, der sich ge-

zielt mit dem Thema Reha und Rücken befasste. Referentin Svenja Konrad bot einen sehr guten und strukturierten Seminarablauf.

Ein trainierter Rumpf sorgt für die optimale Kraftübertragung über die gesamte Muskelkette. Im Hauptteil setzte Svenja Konrad Kurzhanteln und das Stepbrett ein.

Am 6. März wird das Fortbildungsprogramm mit einem weiteren Thema aus dem Gesundheitssport ergänzt. Informationen und Anmeldungen: 04834/936659. Es gibt eine Warteliste.



Ein stabiler Rumpf tut dem Körper gut.