

# Präventive Wirbelsäulengymnastik für Männer

**8 Stunden, vom 27.10. - 15.12.2003  
montags von 18.30 - 19.30 Uhr  
in der Sporthalle Fischerstraße.**

## Kostenbeitrag:

Nichtmitglieder: 30 DM  
Mitglieder des Tus Ebstorf sind frei!

**Anmeldung in der Geschäftsstelle des TUS Ebstorf, Tel. 05822-3071**



Gezielte Wirbelsäulengymnastik und "wirbelsäulengerechtes" Verhalten im Alltag können Schädigungen vorbeugen bzw. Probleme einer geschädigten Wirbelsäule lindern helfen. Der Kurs ist für den präventiven, vorbeugenden Bereich gedacht. Menschen mit akuten Wirbelsäulenbeschwerden,

Bandscheibenvorfällen oder nach operativen Wirbelsäulenoperationen können daran nicht teilnehmen! Ziel des Kurses ist die Stärkung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur durch gezielte gymnastische Übungen.

Wirbelsäulen - Tips für den Alltag ergänzen das Übungsprogramm.



Mehr Infos: Heinz Kilp, 05822/2285

Hinweis: Nach dem Kurs „Wirbelsäulengymnastik“ bieten wir ab dem 09. Januar zur gleichen Zeit bis zu den Osterferien ein Fitnessstraining für Herren an. Neben Dehn- und Mobilisationsübungen werden vor allem auch Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eingebaut. Das erfolgt durch gezielte Übungen und Spiele