

TV Westfalia 1884 Buer e. V.; Teilnehmer gesucht Wirbelsäulengymnastik

In dieser Gruppe wird der Rücken in Schwung gebracht. Um eine gewisse Beweglichkeit zu erlangen, wird eine spezielle Gymnastik für die Wirbelsäule gemacht. Die einzelnen Muskeln werden gedehnt. Ob mit oder ohne Handgerät wird der Rücken und Bauch gekräftigt und mobilisiert. Am Ende der Gymnastikstunde findet immer eine Entspannung statt. Die Übungsstunden sind immer freitags in der Zeit von 18.00 - 20.00 Uhr in der Turnhalle 2 der Gesamtschule Buer-Mitte am Rathausplatz. Ansprechpartner ist Elke Holzmann-Gerschweski, Tel.: 0209/5908282

Foto Stark: Ausflug des TV Westfalia 1884 Buer