



## ***Sport bei Rückenschmerzen – Bewegung meist besser als Schonung.***

### ***Rücken-Faszientraining in Niederstadtfeld***

Langes Sitzen im Büro oder Zuhause vor dem Rechner, Hektik in der Familie oder einseitige Bewegungen beim Sport – bei vielen Menschen mündet der Stress im Alltag in Gelenk- und Rückenschmerzen. Oft sitzt der Schmerz im Kreuz. Aber auch in der Nacken-, Schulter- und Lendenregion sind Beschwerden weit verbreitet. Manchmal ist das Ziehen, Drücken, Stechen nach ein paar Tagen wieder vergessen. Wer sich jedoch zu wenig bewegt oder den Feierabend auf dem Sofa verbringt, leidet länger. Bei uns ist fast jeder zehnte Erwachsene von chronischen Rückenschmerzen betroffen. Höchste Zeit etwas für Deinen Rücken zu tun!

Das Hauptziel unseres Rückentraining-Kurses ist es, die Rückenmuskulatur funktional zu stärken, so dass diese den eintönigen Belastungen im Alltag Stand halten kann. Lerne Übungen kennen, die effektiv sind und auch Zuhause durchgeführt werden können. Durch die Faszienübungen können Verklebungen gelöst und die Beweglichkeit verbessert werden.

**Bitte bringen Sie Trainingskleidung, zwei Handtücher und eine Gymnastikmatte zur Trainingsstunde mit.**

<b>Termin:</b>	<b>04.01. – 01.03.2021</b>
<b>Tag/Uhrzeit:</b>	<b>dienstags, 18.15 – 19.15 Uhr</b>
<b>Dauer:</b>	<b>8 x 60 Min</b>
<b>Kursleitung:</b>	<b>Winfried Schäfer, Sportlehrer</b>
<b>Ort:</b>	<b>Gemeindehalle Niederstadtfeld</b>
<b>Kursgebühr:</b>	<b>65.- Euro Nicht-Vereinsmitglieder 40.- Euro Vereinsmitglieder SC Niederstadtfeld und FC Oberstadtfeld</b>

#### **Info/Anmeldung:**

**SC 1962 Niederstadtfeld e.V. Winfried Schäfer, Tel:**

**06596/7185 oder 0160 1821612**

**Email: STK.Reisen@t-online.de**