



Wirbelsäulengymnastik

Übungsleitung: Manuela Miller (Präventionsausbildung)

Trainingstag: Dienstags 19:30 - 20:45 Uhr

Teilnehmer:

stehend mit Ball: Holzheu Margitta, Hoffmann Christine, Miller Manuela, Böck Sigrid, Frey Marianne, Böck Nathalie,

stehend ohne Ball: Schindler Ingrid, Konrad Elli-Maria, Bettighofer Gerlinde, Schütz Margot, Bissinger Waltraud, Böck Stefanie

sitzend: Böck Martina, Volk Wilhelmine, Thoma Gertrud, Miller Elisabeth

es fehlen: Hobler Christine, Mäder Elfriede, Rossbach Silvia, Schwarz Maria, Strauß Brigitte, Zimmermann Erika, Rieß Yvonne

Zielgruppe: jedes Alter - geeignet auch für Männer (leider traut sich keiner)

Schwerpunkt: „Gesundheitsangebot“
 - ausgewogene Mischung aus Anspannung und Entspannung
 - funktionelle Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur
 - Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit

Ziel: Spaß an einer „bewegten“ und gesunden Lebensweise

Neu: Für dieses Gesundheitsangebot im TSV Behlingen-Ried hat unsere Übungsleiterin Manuela Miller das für 2 Jahre von den Krankenkassen anerkannte Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ erhalten.