



Zentrum für Gesundheitssport

Wirbelsäulen- gymnastik

**Muskeln sind der Motor
unseres Lebens**

Der Mensch hat über 650
unterschiedliche Muskeln.

Durch Verletzungen, Erkrankungen
oder auch im Alter können Muskeln
an Kraft verlieren. Mangelnde oder
falsche Bewegung und daraus
resultierende Fehlhaltungen führen
dazu, dass das Zusammenspiel der
Muskeln aus dem Gleichgewicht
gerät. Dies hat Auswirkungen auf
die Leistungsfähigkeit,
Lebensqualität und die
Gesundheit.

- Leben ist Bewegung -

Die Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung und Reduzierung von Rückenbeschwerden. Sie erlernen Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, die Ihnen helfen, die Folgen von Bewegungsmangel, Stress und/oder Zwangshaltungen zu mildern bzw. zu beheben. Weiterhin werden unterschiedliche Entspannungstechniken in die Stunden eingebaut, um die Basis für ein ganzheitliches Training zu schaffen, dass zu Ihrem Wohlbefinden und zur Erhaltung Ihrer Gesundheit beiträgt. Integrierte Kleingeräte gestalten das Training noch zielgerichteter und machen es attraktiver.

- Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der Haltung
- Entspannung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Förderung des selbständigen Übens

Unser Kursprogramm wird aber nicht nur die Stabilität Ihrer Wirbelsäule verbessern, sondern Ihnen eine deutliche Steigerung der Beweglichkeit bringen.erspüren Sie die Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit! Neben der Wirbelsäule beinhalten unsere Übungen: Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Schulternackengegend, Arme, Beine und Gesäß.

Dauer der Übungseinheit

Eine Trainingseinheit in unserer Wirbelsäulengymnastikgruppe dauert ca. 50- 60 Minuten und findet in der Regel in Kleingruppen bis max. 13 Personen statt.

Dabei werden Sie durch qualifiziertes Fachpersonal betreut und angeleitet.

ZGS e.V. Zentrum für Gesundheitssport

„Alte Mälzerei“ Steinstraße 41, 12307 Berlin
Kaiser-Wilhelm-Straße 38, 12247 Berlin
Mariendorfer Damm 429, 12107 Berlin