

Kurse:

Gymnastik für die Wirbelsäule

Bensheim. "Wer rastet, der rostet" - damit diese alte Weisheit erst gar nicht zur Realität wird, sollte besser heute als morgen eine gleichmäßig ausgebildete Rückenmuskulatur trainiert werden. Wirbelsäulengymnastik dient der Entwicklung einer gesunden Körperhaltung und verhilft zu einem gesunden Rücken.

Dabei werden Koordinationsfähigkeit und der Rücken gestärkt und das Körperbewusstsein erweitert. Das muskuläre Gleichgewicht der Rumpfmuskulatur soll wiederhergestellt, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte Muskeln gedehnt werden. Rückenschmerzen und Verspannungen werden bei dem Training abgebaut.

Freie Plätze gibt es in den Kursen der VHS in Schwanheim (montags, 10. September, 9 oder 18 Uhr), in Bensheim (montags, 10. September, 10 Uhr, und freitags, ab 14. September, 9 Uhr), und in Schönberg (dienstags, 11. September, 19.45 Uhr).

Info und Anmeldung bei der Volkshochschule, Am Wambolterhof 2, Bensheim, Telefon: 06251/177812 oder vhs@bensheim.de oder www.stadtkultur-bensheim.de. zg

© *Bergsträßer Anzeiger*, Freitag, 10.08.2012