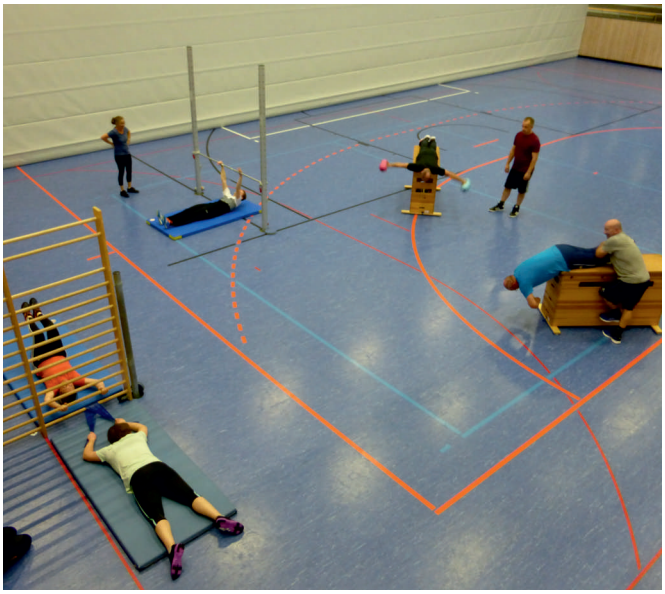
Das Rückentraining ist ein offener Kurs, bei dem auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen können. Er ist kostenpflichtig, wird aber von den Krankenkassen als förderfähiger Präventionskurs anerkannt. Die Kosten werden also zumindest teilweise ersetzt (abhängig von der Kasse).



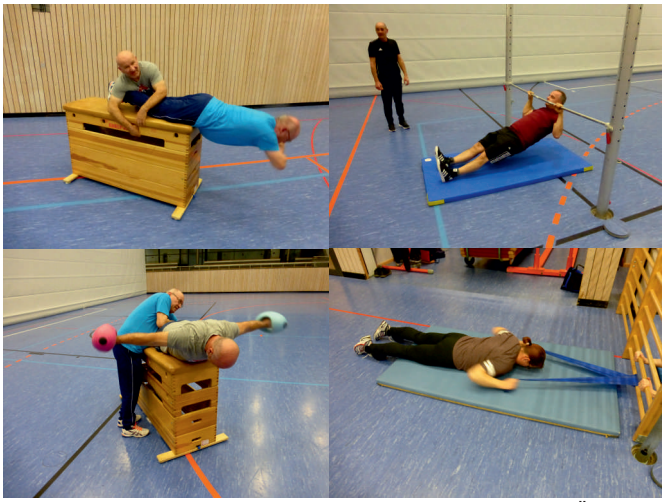
Zirkeltraining

Mit vielen verschiedenen Übungen und Geräten wird versucht, die Rückenmuskulatur so fit zu bekommen, dass man den täglichen Belastungen auch gewachsen ist, und das möglichst schmerzfrei. Viele der Teilnehmer sind schon seit langer Zeit dabei, weil die positiven Auswirkungen deutlich spürbar sind. Schmerzreduzierung und sogar Schmerzfreiheit sind nicht nur Wunschdenken, sondern tatsächlicher Effekt.

Beginn und Dauer werden im Amtsboten beworben bzw. veröffentlicht. Die Trainingszeit ist dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr. An einem kostenlosen Probetraining darf natürlich jederzeit teilgenommen werden.

Bernd Rohrbach
Kursleiter

Die Rückensportler



vielfältige Übungen