

**Liebe Skiclubmitglieder,**

nach den Herbstferien möchte der Skiclub Olpe erstmals einen Kurs

**„Rücken und Wirbelsäulengymnastik“**

anbieten.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die mit Hilfe von gymnastischen Übungen ihren Rücken stärken und stabilisieren wollen, um Rückenschmerzen – bedingt durch Fehlbelastungen im Alltag – zu bekämpfen oder auch überhaupt zu vermeiden. Das Training ist also nicht leistungsorientiert sondern in erster Linie gesundheitssportlich und rehabilitierend.

Schwerpunkte sind die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur zur Entlastung der Lendenwirbel sowie Übungen zur Aufrichtung der Brustwirbelsäule und zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Begleitend dazu sollen fließende Bewegungsabläufe und Entspannungsübungen die Gesamtbeweglichkeit der Wirbelsäule fördern.

Die Übungsstunde wird wie folgt aufgeteilt:

- Aufwärmen (1/4 Stunde): Laufen, Bewegungsabfolgen...
- Hauptteil (1/2 Stunde): Rückengymnastische Übungen
- Ausklingen (1/4 Stunde): Entspannungsübung oder Spiel

Hallensportkleidung und wenn möglich eine Gymnastikmatte sind erwünscht.

Für akute Rückenerkrankungen wie Bandscheibenvorfall o. ä. ist die Trainingsstunde allerdings nicht geeignet, bzw. sollte man ärztliche Rücksprache einholen.

**Kurzfassung:**

Gezielte Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Bewegungsübungen für eine bewegliche Wirbelsäule, stärken und stabilisieren unseren Rücken und mobilisieren den Halteapparat.

Übungen zur Körperwahrnehmung lassen uns Fehlhaltungen, bedingt durch Fehlbelastungen im Alltag, bewusst werden, so dass die bekannten „Rückenschmerzen“ bekämpft werden können.

Der Kurs wird von der Dipl. Sportlehrerin Ulla Hagemeyer geleitet.

Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird findet der Kurs erstmals am

**Mittwoch, den 9. November von 20.00 Uhr – 21.00 Uhr in der Sporthalle der Düringer Schule in Olpe statt.**

Er ist grundsätzlich als Ganzjahresangebot geplant (Schulferien ausgenommen).

Für Vereinsmitglieder beträgt die halbjährliche Kursgebühr 50 €.

Anmeldungen nimmt Thomas Greß unter [thomas.gress@skiclub-olpe.de](mailto:thomas.gress@skiclub-olpe.de), Tel. 02761/65754 entgegen.