

# **Bewegen statt schonen**

ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Dieser Gesundheitssport „Rücken Fit“ profitiert von einem gezielt und effektiv eingesetzten Training der Muskeln, die eine stabilisierende Funktion auf die Wirbelsäule haben. Im Vordergrund stehen die Bewegung und die bewusste Mobilisation der Gelenke. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, Gelenkknorpel und Bindegewebe werden besser versorgt und Verspannungen gelöst. Die Teilnehmer lernen zu spüren, dass durch schwingende, rhythmische Bewegungen Faszien elastischer gemacht werden können, und durch Dehnungen in langen Ketten die Verklebungen wieder lösen und einen Übergang zur Bewegung schaffen.

## **Sport pro Gesundheit Angebot**

Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

**Termin:** Donnerstag 16:15 Uhr – 17:15 Uhr  
Kneipp Zentrum Soest

**Leitung:** Hannelore Bönig  
Telefon 02921 60599

**Ausbildung:**  
Präventionsprofil  
Haltungs- & Bewegungssystem  
DTB Rückentrainerin  
DTB Kursleiterin Faszio Training