

## Wirbelsäulengymnastik und »Rücken-Fit« beim TUS Otterbach



Dehnübungen tun jeder Wirbelsäule gut.

Über ein Jahr ist es jetzt her, dass die Übungsgruppe von Ingrid Stipanov, die aus zeitlichen Gründen ausscheiden musste, von Martina Bold weiter trainiert wird.

Die gemischte Gruppe im Alter von ca. 50 bis 80 Jahren ist leistungsstark und sehr motiviert. Da fast jeder von ihnen das sprichwörtliche »Kreuz mit dem Kreuz« schon am eigenen Leib zu spüren bekommen hat, besuchen sie die Übungsstunden regelmäßig, um dem vorzubeugen. Im TUS Otterbach kann man »Schwungvoll gesund bleiben und Rück(en)halt erleben«. Der Verein ist mit dem Gütesiegel »Pluspunkt Gesundheit« zertifiziert. Martina Bold ist speziell mit einer Konzeptschulung »Rücken-Fit« ausgebildet worden und besitzt die DSB-Lizenz »Übungsleiter in der Prävention«. Letztere beinhaltet die u. a. Ausbildungsthemen: Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Erkrankungen der Wirbelsäule, Muskelaufbau, Anatomie und Physiologie der Muskeln.

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein Dauerangebot des TUS für seine Mitglieder, Nichtmitglieder können jedoch eine Zehner-Karte zum Preis von 25 Euro erwerben.

Die Wirbelsäulengymnastik findet seit Anfang 2011 aufgrund der großen Nachfrage jetzt montags von 9 bis 10 Uhr sowie von 10 bis 11 Uhr in der Oskar-Steiner-Halle des TUS Otterbach statt. Weitere Informationen gibt es bei Martina Bold (Tel.: 0 63 01/30 88 5).