

SSV Wachtberg 1975

Neue Kurse im Angebote

Wachtberg. Nach den Weihnachtstferien beginnen zahlreiche neue Kurse beim SSV Wachtberg 1975, wie zum Beispiel die präventive Rückenschule, Yoga, Aerobic und Walking. **Walking:** Beim Walking handelt es sich um eine nahezu perfekte Trainingsmöglichkeit. Walking, also forciertes Gehen mit Armeinsatz, ist eine äußerst effektive und gesundheitsfördernde Sportart. Beim Walking werden viele Kalorien verbraucht, ohne die Gelenke übermäßig zu belasten.

Präventive Rückenschule: Die präventive Rückenschule bietet eine Auswahl an Erfahrungen und Kompetenzen an, die den Rückenschuleteilnehmer unterstützen, den Alltag rückengesund zu meistern und chronische Rückenschmerzen zu vermeiden. Die Ziele sind, Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls, Mobilisation und Kräftigung, sowie Verbesserung der Dehnfähigkeit und Entwicklung einer Entspannungsfähigkeit. **Yoga:** Beim

Yoga geht es um das Erlangen eines inneren und äußeren Gleichgewichtes, um Platz im eigenen Körper zu schaffen und die Atmung mit der Bewegung zu kombinieren. In den Übungsstunden werden Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditationsübungen geschickt kombiniert. **Aerobic:** Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe für alle Altersklassen mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender und flotter Musik. Die in einer Choreographie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Informationen über alle Kurse des SSV Wachtberg 1975 und die weiteren Angebote des Vereins gibt es über die Homepages www.ssv-wachtberg.de oder www.nwimssv-wachtberg.de, per Tel. (0 22 25) 70 39 44 7 oder Tel. (02 28) 28 94 84 3 oder per e-Mail unter info@ssv-wachtberg.de oder info@nwimssv-wachtberg.de.