

# Rücken-Fit

## Ein ganzheitliches Haltungs-und Bewegungstraining

Nichts ist wichtiger als eine stabile Mitte. Mit unserem Kurs wollen wir besonders die tief liegenden kleinen Muskeln, die für die Stabilität des Körpers verantwortlich sind, nachhaltig trainieren. Durch die Kräftigung der tief liegenden Muskeln entlang der Wirbelsäule werden die einzelnen Muskeln entlastet. Dies wirkt sich positiv auf den gesamten Rücken aus und beugt Verspannungen und Schmerzen vor. Verspannte schmerzende Muskeln sind meist die Folgen von Inaktivität. Auch Triathleten, Läufer und Gesundheitssportler profitieren von unserem abwechslungsreichen Training.

**Start:** Donnerstag 07.10.2010 20:00 Uhr

**Ort:** Tanzsporthalle ESV

**Dauer:** 10 x 60 Min

**Durchführung:** Sabine Schlirf

Übungsleiterin C und B BLSV  
Modul Haltung und Bewegung, Herz/Kreislauf  
Nordic-Walking Trainerin BLSV  
Schwimmkursleiterin Wonnemar IN  
Aktive Triathletin, Teilnehmerin ITU Langstrecken WM 2010

**Kosten:** Nichtmitglieder 50 Euro incl.BLSV Sportversicherung  
Mitglieder 12 Euro

**Anmeldung:** Tel: 0841/61528 oder [Sabine.Schlirf@gmx.de](mailto:Sabine.Schlirf@gmx.de)

Reha-Zentrum Ingolstadt 



Stadt Ingolstadt  
Soziale Stadt

Mit uns geht's besser!  
**DEISER**

**ESV - IN  
SWIM & RUN  
2010**