

Gesundheitskurse unter Leitung von Suse Bernauer-Gölz

montags: Kurs I - 16.50 bis 17.50 Uhr Kurs II - 17.55 bis 18.55 Uhr

dienstags: Kurs I - 16.15 bis 17.15 Uhr Kurs II - 17.25 Uhr bis 18.25Uhr

Die 4 angebotenen Kurse unter dem Motto „Rückenfitness und funktionelle Gymnastik“ waren wieder komplett ausgebucht und die Teilnahme sehr gut.

Die Gruppen sind sehr homogen und jeder hat in der Zwischenzeit seinen festen Platz. Trotz großer Leistungs- und Altersunterschiede können alle ihrem Können entsprechend gezielt trainieren, der eine mehr, der andere weniger, aber ich staune immer wieder über den Ehrgeiz und den Fortschritt der einzelnen Teilnehmer. Erfreulich sind die positiven Rückmeldungen die bestätigen, dass durch regelmäßiges Training die Rückenbeschwerden deutlich geringer werden und die Lebensqualität verbessert wird! Dies erreichen wir durch den Ausgleich muskulärer Schwächen, Haltungsschulung mit Übernahme in den Alltag, einem stabilen „power house“ und der Erhaltung eines belastungsfähigen Bewegungsapparates.

In diesem Sinne möchte ich die Gruppen weiterhin aktivieren und manchmal auch plagen, aber ich hoffe, dass ich weiterhin die Freude und den Ansporn am Miteinander trainieren gut übermitteln kann.



