

## Gesundheitskurse unter Leitung von Suse Bernauer-Gölz

Es wurden im vergangenen Jahr jeweils 2 Kurse im Bereich „funktionelle Gymnastik“ und „Rückenfitness“ von mir durchgeführt. Es waren jeweils 3 Kurseinheiten à 10 Übungsstunden, die durchweg sehr gut besucht und komplett ausgebucht waren.

Alle Altersstufen zwischen 17 und 85 Jahren waren vertreten, wobei in allen 4 Kursen die Frauenquote überwiegt, doch es waren immerhin auch 10 Männer dabei.

Rückenschmerzen gehören zu den „modernen Volkskrankheiten“. Sie sind kein unvermeidbares Schicksal, sondern vielfach die Folge eines inaktiven Lebensstils, oft gepaart mit psychischen Belastungen. Um Rückenschmerzen vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern versuche ich den Teilnehmern in den Kursen Anleitung für funktionelle Bewegungsabläufe und wertvolle Tipps für den Alltag zu vermitteln. Ein gezieltes umfassendes Rückentraining, das neben vielfältigen, körperlichen Beanspruchungen auch Entspannungs- und Atemübungen beinhaltet, gilt nach heutigem Wissen sowohl als zentraler Schutzfaktor vor Rückenschmerzen als auch wirksame Maßnahme zu deren Bewältigung.

Ich wünsche meinen Kursteilnehmern weiterhin viel Ausdauer, Spaß und Begeisterung am gemeinsamen Training und freue mich über sichtliche Erfolge und positive Rückmeldungen.

Gruppe I -dienstags

