



Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining

mit Fitnesstrainerin Edith Trinkl
Rücken- und Rehatrainerin



Am **23.05., 30.05., 06.06., 13.06., und 20.06.**
Beginn 19:00 Uhr im Gemeindesaal Steyrling

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Handtuch,
Trinkflasche, ev. Gymnastikmatte

**Anmeldungen bitte bei Edith Trinkl unter
Tel.: 0664/5745449 oder edith_trinkl@yahoo.de**

Kosten: 5 Einheiten je 45 Minuten € 25,00
(pro Einheit € 5,00)

Rückenschmerzen? – Weg damit!

Da wir uns immer mehr zum Sitzwesen entwickeln, sind Bauch- und Rückenmuskulatur zu schwach. Durch Bewegungsmangel fließt das Blut im Körper zu langsam, zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe werden zu den Zellen transportiert. Es kommt zu Abbauprozessen, Verschleißerscheinungen und Rückenbeschwerden. Vor allem die Bandscheiben ernähren sich nur durch Bewegung. Fehlen gewisse Reize werden sie spröde und es kann zu einem Bandscheibenvorfall kommen.

Schon einmal pro Woche kann Wirbelsäulengymnastik mit gezielten Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen Rückenbeschwerden lindern oder sogar beseitigen!