

## Rücken-Fit

Ein neues Kursangebot des LGO Euskirchen – speziell zum Thema **„Rücken-Fit“** - beginnt am 26.04.2022.

Das Ziel dieses Angebotes ist, Rückenschmerzen vorzubeugen oder diese zu verringern und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zu lösen .

Dazu werden Übungen eingesetzt, die die Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen, die Beweglichkeit des gesamten Rumpfbereichs trainieren, sowie die Wirbelsäule und den Schultergürtel mobilisieren.

Diese Übungen werden stehend, sitzend, kniend oder liegend ausgeführt.

Deshalb benötigen die Teilnehmer eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, Hallenturnschuhe und etwas zu trinken.

**„Rücken-Fit“** wird immer dienstags von 18:30 – 19:30 in der Turnhalle des Emil-Fischer-Gymnasiums in Euskirchen (Emil-Fischer-Straße) unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regeln stattfinden.

Im Anschluss von 19:30 – 20:30 folgt ein **„Fitness-Kurs 40+“**.

Bei diesem Ganzkörper-Workout werden sämtliche Muskelgruppen gekräftigt, die Ausdauer wird durch Cardio-Elemente verbessert und die Beweglichkeit sowie die Koordinationsfähigkeit werden trainiert.

Dazu kommen teilweise Kleingeräte wie z.B. Hanteln oder Therabänder zum Einsatz, die vom Verein gestellt werden.

Auch für diesen Kurs benötigen die Teilnehmer eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, Hallenturnschuhe und etwas zu trinken.

Bei Interesse oder Fragen zu **„Rücken-Fit“** oder **„Fitness 40+“** schreiben Sie gerne eine Email an: [sarah.steidtner@lgolympia.de](mailto:sarah.steidtner@lgolympia.de)

**Weitere Breitensportangebote des LGO Euskirchen sind auf der Homepage des Vereins – [www.lgolympia.de](http://www.lgolympia.de) zu finden.**