

Rücken-Fitness: Gesund durch Bewegung



Bei Rücken-Fitness geht es darum, die richtige Balance zwischen Spannung und Entspannung zu finden.

Unsere Haltung beeinflusst unsere Struktur und unsere Struktur beeinflusst unsere Haltung. Beides kann sich verändern und daran arbeiten wir. Immer wieder neue Wege einschlagen, im Spiel oder im Tanz, in der Stille oder in der Aktivität.

Es ist für alle etwas dabei, egal ob geübt, Anfänger, jung oder alt.

Wir arbeiten an der Verbesserung der motorischen Grundfertigkeiten, mit und ohne Handgeräte, machen Partnerübungen und lernen Entspannungstechniken.

Wichtig ist, sich auf Neues einzulassen, alte Gewohnheiten zu verlassen und neue Bewegungsfelder zu erkunden. Mit abwechslungsreicher Musik aus Hip-Hop, Funk und Jazz sowie alten Schlagern und klassischer Musik wird mit Sport und Spiel etwas Farbe in den Alltag gebracht.

