

Rücken- und Muskeltraining

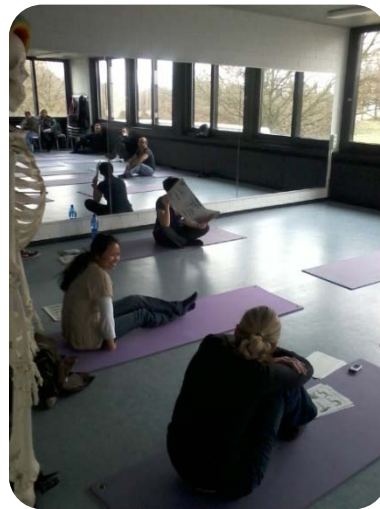
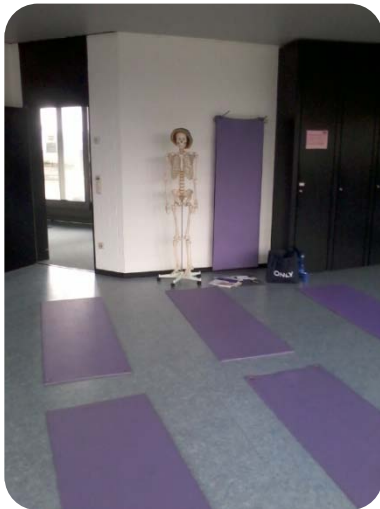
Die Teilnehmer der Qualifizierungsmaßnahme der Caritas konnten im März 2011 unter Anleitung einer Physiotherapeutin lernen, wie wichtig die richtige Körperhaltung und regelmäßiges Training die Beweglichkeit positiv beeinflussen können.



Eine theoretische Einführung über den Bewegungsapparat und darauffolgende Übungen, die von jedermann/frau zu Hause durchgeführt werden können, erzielten bei den Teilnehmern große Resonanz.

Die Teilnehmer bekamen Unterlagen ausgehändigt, mit denen sie auch zu Hause leichte Übungen zur Verbesserung der eigenen

Beweglichkeit durchführen können.



Zum Schluss fanden Einzelgespräche mit individuellen Tipps statt. Aufgrund der positiven Resonanz aller Beteiligten ist eine weitere Unterrichtsmoduleinheit dieser Art in absehbarer Zeit geplant.