

RygFit – NYT hold

RygFit er et samlet forløb på 8 gange. Hver time er således en fortsættelse fra den forrige træning. For at kunne følge med anbefaler vi deltagelse flest mulig gange.

Formål:

At give deltagerne viden om og forståelse for ryggens opbygning og funktion, så de fremover har mulighed for at håndtere og forebygge rygproblemer ved brug af de redskaber, der bliver gennemgået i forløbet. Der er således tale om hjælp til selvhjælp til håndtering af rygsymptomer.

Indhold:

Der vil blive gennemgået et udvalg af øvelser for de muskler, som medvirker til at stabilisere ryggen. Øvelserne vil blive fulgt op af teori, som medvirker til at øge forståelsen for øvelsernes betydning for at opnå en sund rygfunktion.

Desuden vil der blive gennemgået udspændende og afslappende øvelser for relevante muskelgrupper.

Praktisk info:

Start: 18. februar 2015 (8 ugers kursus)

Tid: onsdag kl. 16.30-17.30

Instruktør: Ruth Kjelstrup

Sted: RgF-hallen, Østre Boulevard 29, Dronningborg

Kontingent: PBS månedsabonnement / 10 klip

Tilmelding: www.rgf.dk

Mød op i almindeligt træningstøj.

OBS. Det er ikke muligt at tage bad i RgF-hallen.