



<https://biz.li/2o3a>

# NEU BEI DER TSG: GESUNDE GANZKÖRPERFITNESS MIT SCHWERPUNKT BAUCH UND RÜCKEN

Veröffentlicht am 01.03.2018 um 12:23 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Schwitzen für eine kräftige Körpermitte zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Verspannungen. Unter diesem Motto startet ab 6. März 2018 ein neues Sportangebot bei der Turnerschaft Großburgwedel (TSG), bei welchem der ganze Körper und seine zahlreichen Muskelgruppen trainiert wird. "Ist der Alltag durch sitzende Tätigkeiten und Bewegungsmangel geprägt, so sind Rückenschmerzen und Verspannungen oft die logische Folge", so Sandra Delorme, Physiotherapeutin und seit Anfang diesen Jahres Übungsleiterin der TSG. "Eine starke Körpermitte aus kräftigen Bauch- und Rückenmuskeln ist neben regelmäßiger Bewegung unverzichtbar für einen gesunden Körper. Ein starker Rücken kennt keinen

Schmerz", so die Übungsleiterin. Jeweils dienstags in der Zeit von 19 bis 20 Uhr kommen Interessierte in der Gymnastikhalle des Gymnasiums unter der Leitung von Sandra Delorme richtig ins Schwitzen. Nach der Erwärmung wird die gesamte Rumpfmuskulatur durch dynamische und statische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder im Training mit Kleingeräten stabilisiert und gekräftigt. "Mit Spaß und Schweiß möchten wir eine starke Mitte aus Bauch- und Rückmuskulatur aufbauen und dabei die gesamte Körpermuskulatur und Muskelgruppen von den Beinen über Hüfte, Po und Rumpf bis in den Schultergürtel trainieren", freut sich Sandra Delorme. Ein Schnuppertraining und Einstieg ist sowohl für Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder jederzeit möglich. Für Rückfragen steht das Team der TSG Geschäftsstelle gerne telefonisch unter 05139734 90 oder per Mail an [mail@tsg-info.de](mailto:mail@tsg-info.de) zur Verfügung.

