

# VHS-Kurs für einen gesunden und starken Rücken

Viele Menschen leiden unter orthopädischen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Oft gesellt sich noch ein unangenehmes Ziehen im Schulter-, Brust- oder Lendenbereich dazu, das manchmal sogar in Beine und Arme ausstrahlt. Viele Wirbelsäulenbeschwerden haben ihre Ursache in einer zu schwachen Rückenmuskulatur.

In dem Kurs „Wirbelsäulengymnastik“, den die Volkshochschule Bergkamen ab dem 13.09.2014 an insgesamt sieben Samstagen von 09:15-10:00 Uhr anbietet, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen für diesen wichtigen Teil unseres Bewegungsapparates kennen, die diese Muskelgruppen kräftigen und dehnen. „Besonders für Berufstätige, die viel sitzen müssen, empfiehlt sich dieser Kurs“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Wir führen ihn bewusst samstags durch, damit diese Zielgruppe teilnehmen kann. Werden die Übungen später regelmäßig zu Hause fortgeführt, wirkt sich das sehr positiv auf den Rücken und damit auf das persönliche Wohlbefinden aus.“ Der Kurs umfasst insgesamt 7 Unterrichtsstunden verteilt auf die folgenden Samstage: 13.09.14, 27.09.14, 25.10.14, 08.11.14, 15.11.14, 29.11.14 und 13.12.14.

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3217 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt in Höhe von 14,00 € zu entrichten ist, nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.