



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

# Aktuelles von der BSG

Geändertes Angebot

## Rücken-Yoga

(ehem. Dance-Aerobic)

Beim Rücken-Yoga praktizierst du gezielt Asanas für deinen Rumpf. Dadurch werden die Stabilität und Flexibilität deiner Rückseite – aber auch ihrem Gegenspieler, dem Bauch – gestärkt. Gleichzeitig verbesserst du mit der richtigen Spannung deine Körperhaltung.

Auch psychische Belastung in Form von Stress kann ein Auslöser für Rückenbeschwerden sein. Yoga kann dir dabei helfen, Stress abzubauen und Körper wie Geist zu entspannen.

Rücken-Yoga hilft deiner Wirbelsäule dabei, wieder in ihre natürliche Form, dem doppelten S, zu gelangen. Durch langes Sitzen und eine falsche Haltung bringst du sie nämlich in eine unnatürliche Form. Stretching und gezielte Kraftübungen beim Yoga rücken die Wirbel wieder an Ort und Stelle.

Wer lange sitzt und wenig Bewegung im Alltag hat, wird früher oder später Probleme bekommen und sollte Rücken-Yoga in seinen Alltag integrieren, um die Faszien geschmeidig zu halten und die Muskeln zu stärken, damit es gar nicht erst so massiven Beschwerden kommt.

Kurzum: Rücken-Yoga hilft jedem, der beweglich genug ist oder es werden möchte und seinem Rücken etwas Gutes tun möchte.

**Übungsleiter:** Herr Mischa Schmitz

**Übungszeit:** Montags, 20.00 – 21.00 Uhr

**Ort:** Mädchengymnasium Jülich, Römerstr. 12