



5. Woche im Rahmen des Boulevard in der Altstadt von Hoyerswerda

Am Dienstag, dem 02.07.2019, in der Zeit von 17:00-18:00Uhr, öffnen sich wieder die Türen unseres Sportclubladens in der Friedrichstrasse 5. In dieser Woche begrüßt sie unsere Kindersporttrainerin Kerstin Nix mit dem Thema: Rücken-Fit für Kids.

Sie interessieren sich für den Rücken Ihres Kindes und eventuelle Probleme? Sie möchten wissen, wie Sie den Rücken Ihres Kindes stärken können?! Dann schauen Sie doch mal am Dienstag in dem

Sportclubladen/ Friedrichsstraße 5 vorbei und erfahren Sie in einer Stunde mehr.

Viele Kinder und Jugendliche verbringen ihre Freizeit kaum mehr draussen an der frischen Luft beim Toben und Entdecken, sondern eher sitzend und inaktiv vorm Fernseher oder am Computer. Bewegungsmangel, schlechtere Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und nicht zuletzt Rückenprobleme sind die Folge. Gezielte Maßnahmen speziell zur Verbesserung der Rückengesundheit werden hier durch die ausgebildete Trainerin vermittelt und können von den Kids ausprobiert werden!