



Referent Dirk Schart (kleines Bild) animiert die Frauen bei seinem Vortrag zu leichten Mitmachübungen.



Rückentraining leicht gemacht

Landfrauen aus Hagenburg nehmen an einem interessanten Gesundheitsvortrag teil

HAGENBURG. Fit in der betrieblichen Praxis: Die Hagenburger Landfrauen wissen jetzt, wie sie ihren Rücken fit halten können. In der jüngsten Landfrauenversammlung hat ihnen Dirk Schart aus Springe im Auftrag der landwirtschaftlichen Krankenkasse Niedersachsen-Bremen in einem sehr in-

teressanten Vortrag berichtet, dass jede zweite Frau unter Rückenschmerzen leidet. Schart erläuterte die Funktion und den Aufbau der Wirbelsäule und machte deutlich, dass es sehr wichtig sei, die Muskulatur zu stärken, denn sie stütze die Wirbelsäule.

Ein weiterer wichtiger Punkt sei

das richtige Heben. Es sollte darauf geachtet werden, dass der Rücken gerade ist, man in die Knie geht und das Gewicht dicht am Körper trägt.

Durch einige praktische Übungen animierte Schart die rund 100 Landfrauen aus Hagenburg immer wieder zum Mitmachen. Gut,

dass die Hagenburger Landfrauen sich zuvor an dem reichhaltigen Frühstücksbüfett im Ratskeller Hagenburg gestärkt hatten.

Es war ein interessanter Vormittag, bei dem die Landfrauen viel gelernt haben und einige Anregungen gut im Alltag umsetzen können.