

Bring deinen Rücken in Schwung

Hast du im Alltag manchmal Rückenschmerzen? Und du möchtest ein Übungsprogramm kennenlernen, bei dem du mit verschiedenen Kleingeräten auch zu Hause deinen Rücken stärken kannst?

Dann bring dich und deinen Rücken in Schwung!

In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du deinen Rücken ohne viel Aufwand und große Geräte wieder in Bewegung und Schwung bringst. Mit verschiedenen Übungen rund um den Pezziball, das Theraband und anderen Kleingeräte sorgen wir für eine individuelle Kräftigung. Gleichzeitig mobilisieren wir deine Wirbelsäule und verbessern deine Beweglichkeit, Stabilität und Koordination.

Hast du Interesse? Dann melde dich an!

Anzahl: 8x 45 Min, durchgehend – auch in den Ferien!

Kosten: 89,- €

Tag:	Dienstag	Dienstag
Uhrzeit:	18:30 Uhr	19:30 Uhr
Beginn:	28.01.2020	28.01.2020
Ende:	17.03.2020	17.03.2020

Die Kurse sind jeweils auf 8 Teilnehmer begrenzt.

Bring deinen Rücken in Schwung ist als Rückenschule nach § 20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.