



Krankenkassenzertifiziert nach § 20

Ganzheitliches Rückentraining

Aktiv Gesund!

Rückentraining auf dem neuesten Stand

Was für ein Glück! Unser Rücken hat mehr als nur eine Möglichkeit um stark und glücklich zu sein. In diesem Kurs bekommt Ihr Rücken gleich von mehreren Seiten Unterstützung. Klassische Elemente zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur werden bereichert durch:

- Moderates Faszientraining für eine Aktivierung des Gewebestoffwechsels
- Geschicklichkeitsübungen für mehr Körperkompetenz
- Balanceübungen für eine leistungsfähige Tiefenmuskulatur (schützt die Gelenke und Wirbelsäule)
- Sanfte Entspannung um den Rücken von der Alltags-Last zu befreien

Von diesem Rückentraining profitieren Körper, Geist und Seele – und natürlich: Ihr Rücken!

Inhalte

- Sanfte Faszienarbeit
- Mobilisation und Dehnung
- Training der Tiefenmuskulatur
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Training der Koordination
- Übungen zur „neuen“ Körpererfahrung
- Entspannungselemente aus Atem- und Muskelentspannung

Kursdaten

- 1 x wöchentlich
- 10 x 60 Minuten
- Uhrzeit: 19 – 20 Uhr
- Beginn: 04. Juni 2020
- Kursbeitrag: 125,00 Euro*
- Durchführungsart: Online via Zoom

*Rückerstattung durch die gesetzliche Krankenkasse möglich