

Rückengesundheit

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden unserer Gesellschaft.



Die Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken. Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule entstehen meist durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch eine sitzende Bürotätigkeit. Die Rumpfmuskulatur erschlafft. Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Erleben Sie ein abwechslungsreiches Training in Theorie & Praxis und stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur und lernen Sie Rückenerkrankungen zu verstehen und vorzubeugen.

Angebotsnummer	SG03-RS
Umfang	10 UE, 2 UE pro Einheit
Zeiten	5 Termine, 16:00 – 17:30 Uhr 07.03.2024, 14.03.2024, 21.03.2024, 28.03.2024, 04.04.2024
Ort	Gesundheitshaus Xantener Straße 99, 50733 Köln
Preis	119 € zzgl. 7% USt.
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 12
Zugangsvoraussetzungen	Keine