ZUG UM ZUG

Rückengesundheit

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden unserer Gesellschaft.

Die Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining 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	5 Termine, jeweils 90 Minuten
Zeiten	**12.01.2026, 19.01.2026, 26.01.2026, 02.02.2026, 09.02.2026**, jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr
Ort	Gesundheitshaus Xantener Straße 99, 50733 Köln
Preis	199,00 € zzgl. 7% USt.
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 12
Zugangsvoraussetzungen	Keine