

Rückenfit mit Theraband

Dein Rücken wird es Dir danken!

Kurszeiten: Freitag: 15:00-16:00

Kosten: offene Stunden mit 10er

Block: € 150,- ermäßigt: € 120,-

Kursbeschreibung:

Du willst deinem Rücken etwas Gutes tun, dabei auch noch Spaß haben und wertvolle Tipps für deine ganz persönliche „Wirbelsäulengesundheit“

bekommen? Dann bist du bei „Rückenfit“ genau richtig! In diesem Kurs lernst du, gezielt deine Muskulatur zu kräftigen, um Rückenproblemen vorzubeugen oder bereits vorhandene Schmerzen zu lindern. Die abwechslungsreichen Übungen wirken positiv auf deine Körperwahrnehmung und –haltung und entlasten so deine Wirbelsäule auch im Alltag. Und so ganz nebenbei verbessert sich deine Haltung und du wirkst dadurch auf andere noch selbstbewusster.

Komm vorbei und mach mit, wir freuen uns auf dich!

„Rückenfit“ ist für jede Altersgruppe geeignet und besonders für Menschen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit ein wichtiger Beitrag für ihre Gesundheit.

Entspannte Grüße,

Stefan und das gesamte FREIRAUM-Team

Weitere Kursangebote - wie z.B. sanftes Yoga oder Yoga Flow - findest Du auf:
www.freiraum-institut.at

