

Bandscheibengerechtes Rückentraining



Samstag, 24. Juni

16.00 - 18 Uhr

Kosten. 30,- Euro

mit Saskia & Gisela

Ihr leidet unter chronischen Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen?
Dann seid ihr in diesem Workshop genau richtig.

Nach einem kurzen Theorieteil rund um das Thema Bandscheibenvorfall und die Ursachen von Rückenschmerzen, werden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskeln gezeigt. Aufrichtung, Körperspannung und Gleichgewicht werden geschult und geben ein besseres Körpergefühl.

Nach dem Praxisteil runden
Entspannung & Atemtraining
den Workshop ab.

Während des Workshops stehen wir beide euch für richtige Ausführung der Übungen zur Seite.

Haben wir eure Neugierde geweckt?

Dann meldet euch an, die Plätze sind limitiert - wir freuen uns auf euch!

Eure Saskia & Gisela