



Neue Kurse starten nach den Sommerferien – Rückenfitness

(ZPP Zertifizierte Kurse – Zuschuss von der Krankenkasse)

Rückenfitness – Eine stabile Wirbelsäule braucht eine starke Muskulatur. Verspannungen lösen, Beweglichkeit fördern, Kraft aufbauen, sich wohl fühlen. Stabilisierung der Mitte contra Rückenschmerzen.

Die Wirbelsäule ist das zentrale Halte- und Bewegungsorgan des Rückens. Sie trägt und stützt einen großen Teil des Körpergewichts und ermöglicht gleichzeitig die Beweglichkeit des Rumpfes. Der bewegungsarme Lebensstil mit Dauersitzen, Stress und Mangel an ausgleichender körperlicher Aktivität schwächen die Strukturen des Rückens, so dass manchmal schon bei alltäglichen Belastungen Störungen auftreten.

Kursstart:

Montag: 9.30 – 10.30 Uhr (Beginn 15.08.2022)

Mittwoch: 17.30 – 18.30 Uhr (Beginn 17.08.2022)

Kursleiterin:

Diana Schönborn

Physiotherapeutin und Rehasport Kursleiterin
Rückenschullehrerin

Anmeldungen sind per sofort möglich bitte an: kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de

Oder per Telefon: 0151 257 12310