

Rückengymnastik

Aktives Rückentraining für Frau und Mann

Montag 13:30 Uhr

16:45 Uhr

Dienstag 17:00 Uhr

18:00 Uhr

Mittwoch 08:45 Uhr

10 Lektionen CHF 180.00

Muskelverspannungen und –Verhärtungen führen über gereizte Nerven zu Rückenschmerzen. Häufigste Ursachen davon sind:

- Untrainierte Rückenmuskulatur
- Falsche Körperhaltung und Bewegungsmuster
- Einseitige, körperliche Belastungen
- Falsches Heben / Tragen von schweren Lasten

In dieser Stunde lernen Sie Ihren Körper neu kennen. Wir trainieren Gleichgewicht und Koordination, Atmung und Entspannung, positive Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Kraft. Ohne Leistungsdruck und unter Berücksichtigung Ihres persönlichen Rhythmus stärken Sie Ihre Skelett- und Haltemuskulatur. Sie erfahren ein gutes, positives Körpergefühl.

Daniela Huber, dipl. Bewegungspädagogin, Bob, Hemsüppigenstr. 2, 0254 Triengen

079 255 03 37 - 041 933 32 40 - info@gym-triengen.ch - www.gym-triengen.ch

