

Rückenpower an Geräten

Wir stärken Ihre Schwachstelle. Bandscheibenprobleme, schmerzende Gelenke oder Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich sind Ihnen wohl bekannt? Oft sind dies Symptome einer nicht ausreichend trainierten Rumpfmuskulatur oder die Folgen von falschem Heben, Sitzen oder Tragen. Doch das muss nicht so bleiben, denn unsere Kurse helfen Ihnen, den Schmerz entgegengewirkt und die Ursachen zu bekämpfen.

Kursinhalt:

- Fitness- und gesundheitsorientiertes Rückentraining an Geräten
- Betreutes und individuell abgestimmtes Training
- Wichtige Tipps für den Alltag
- Erstellen eines individuellen Heimtraining-Programms

Kursziel:

- Allgemeine Rumpfstabilisation
- Kräftigung der beanspruchten Muskulatur
- Individuell auf den Teilnehmer abgestimmtes Trainingsprogramm

Kurs-Nr.: 263417

Beginn: 29. April 2008

Treffen: 10 Treffen, jeweils dienstags, 19.00 bis 20.00 Uhr