

Was ist RückenFIT?

Bodennahe Übungen auf der Yogamatte um:

- Den gesamten Bewegungsapparat zu stärken
- Die einzelnen Muskelgruppen zu mobilisieren
- Bewegungsmuster aufbrechen
- Insgesamt „bewusste Bewegung für den Rücken“ zu lernen

Zusätzlich Kennenlernen der Entspannungstechnik „progressive Muskelentspannung“ anhand einer Traumreise am Ende.

Was ist mir wichtig?

- Einfach Übungen die sicher umgesetzt werden können
- Engmaschige & Individuelle Gruppenbetreuung
- Spaß & Wohlbefinden bei Bewegung!

Neuer RückenFIT-Treff

Start am 10.02.25 bis 31.03.25 (Anmeldung bis 03.02.25)

Gruppe 1: 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr

Gruppe 2: 19.45 Uhr bis 21.00 Uhr

Pro Gruppe max. 15 Teilnehmer / min. 10 Teilnehmer

Dauer: 8 Wochen

Ca. 1 Woche vor Beginn bekommst du alle wichtigen Infos

Anmeldung & Fragen gerne unter 0157-55489501 