

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 04.05.2026 bis 29.06.2026 (Anmeldung ab 01.04.2026 bis 27.04.2026)

Gruppe 1: 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr

Gruppe 2: 19.45 Uhr bis 21.00 Uhr

Pro Gruppe **max. 20 Teilnehmer / min. 10 Teilnehmer**

Dauer: 8 Wochen (exklusive Pfingsten 25.05.2026)

Ca. 1 Woche vor Beginn bekommst du alle wichtigen Infos durch eine Whatsapp-Gruppe

Anmeldung & Fragen gerne unter 0157-56480501 😊