

Rückenfit-Kurs Für mehr Rückgrat

Rückenfit ist ein klassischer Muskelaufbau-Kurs, der den größten und für viele auch wichtigsten Bereich des Körpers gezielt trainiert, fördert und aufbaut. Damit ist Rückenfit ein Kraft- und Ausdauertraining, das Menschen bei Rückenschmerzen helfen kann und eine gute Prävention in einem belasteten Alltag ist. Außerdem unterstützt Rückenfit bei Abnehmen, da durch die Kräftigung der großen Muskelgruppen viele Kalorien verbrannt werden.

In diesen Kurs vermitteln wir alles rund um rückergerichtetes Verhalten:

- Mobilisierung der Hüfte/LWS
- Stabilisierung der Haltung
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Rehabilitativ und Präventiv



Trainieren Sie mit uns montags um 16-17 Uhr im
Seniorenzentrum Am Osterbekkanal, Lämmersieth 14
vom 23. Oktober bis 20. November 2017.