



DREHPUNKT WIRBELSÄULE

Für alle, die ihre Haltung verbessern und Rückenprobleme verhindern oder lindern möchten!

Dieser Kurs bietet ein effektives Trainingsprogramm, das auf die Bedürfnisse der Wirbelsäule abgestimmt ist. Mit einfachen, wiederholenden Übungen stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und fördern eine gesunde Körperhaltung.

Die Vorteile im Überblick:

- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Förderung einer gesunden Körperhaltung
- Prävention und Linderung von Rückenproblemen
- Physiotherapeutische Anleitung

Der Kurs ist geeignet für:

- Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus
- Menschen mit oder ohne Rückenproblemen
- Menschen, die etwas für ihre Rückengesundheit tun möchten
- Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern möchten
- Menschen, die eine gesunde Körperhaltung entwickeln möchten

Kursinformation:

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Termine: jeden Donnerstag von 17:45-18:45 Uhr

Ort: Lebensmittelpunkt (Raum: Alte Bäckerei)

Kosten: 120 Euro pro 10er Block

Anmeldung: erforderlich unter: lebenistkraft-tirol@gmx.at

