

# Rückentraining für Kopf und Körper

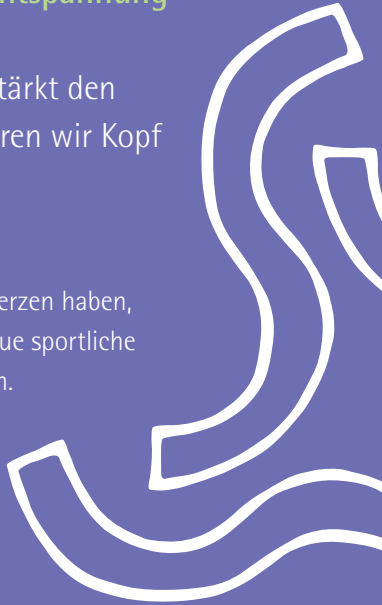
## Kraft, Beweglichkeit, Entspannung

Ein gestresster Kopf verstärkt den Schmerz. Deshalb trainieren wir Kopf und Körper.

### Für wen ist dieser Kurs?

Für alle, die öfter Rückenschmerzen haben, besser damit umgehen und neue sportliche Anregungen bekommen wollen.

Max. Teilnehmerzahl: 10



## Rückentraining für Kopf und Körper

8 Kurseinheiten à 90 Minuten

Preis: 120 Euro gesamt\*

### Wo?

#### Zentrum Rückenwind

Schönhauser Allee 118  
10437 Berlin, Prenzlauer Berg  
S/U Schönhauser Allee

### Wann?

Donnerstags 20:00 – 21.30

Kursbeginn unter  
[www.rueckentraining-berlin.de](http://www.rueckentraining-berlin.de)

\* Bis zu  
**80 %**  
Kranken-  
kassen-  
zuschuss!

# Rückentraining für Kopf und Körper

Bewegungsmangel und Stress sind die beiden Hauptursachen für Rücken- und Nackenschmerzen. Daher trainieren wir nicht nur die **Kondition**, sondern auch die **Entspannung** für alle Lebenslagen.

## Inhalte

- Körperübungen
- Hanteltraining
- Flexibar
- Tube (elastisches Band)
- Yogaübungen
- Entspannungsübungen
- Rückenaktiver Alltag
- Sportberatung



## Kursleitung und Anmeldung

**Sören Lucan**

Sporttherapeut, Entspannungstrainer, Rückenschullehrer  
(030) 922 101 99 und [mail@rueckentraining-berlin.de](mailto:mail@rueckentraining-berlin.de)