

Rückentraining für Kopf und Körper

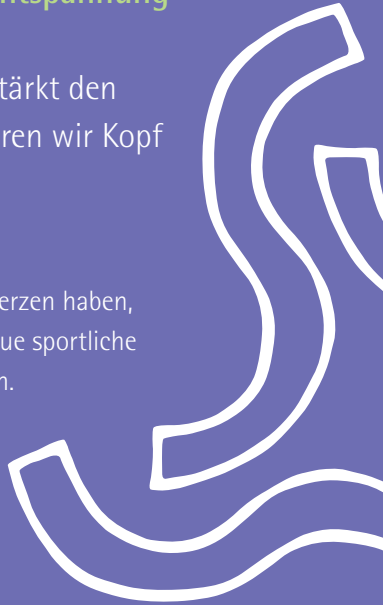
Kraft, Beweglichkeit, Entspannung

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

* 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