

Wirbelsäulen-Gymnastik

In dieser Stunde beschäftigen wir uns mit unserer Wirbelsäule.

Diese wird nicht nur gut durchbewegt und mobilisiert, sondern auch durch gezielte, leichte Kräftigungsübungen gestärkt.

Am Ende der Stunde verbessern wir mit sanften Dehnübungen die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule sowie aller anderen größeren Gelenke.

Dank der gesteigerten Mobilität, Flexibilität und Kraft werden etwaige Rückenprobleme bald der Vergangenheit angehören.

Zusätzlich möchte ich Ihnen in diesem Kurs anatomisches Wissen zum Thema Wirbelsäule vermitteln, mit dessen Hilfe Sie Ihren Alltag umgehend wirbelsäulenfreundlicher gestalten werden.

15 Kurseinheiten

Kursgebühr: 115,00 €

Zirkelkunden: 100,00 €

Donnerstag 05.03.2020

09:00 - 10:00 Uhr

Kursleitung: Michelle
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin