

Kurs: AOK-Rückenfitness

Kaum jemand ist ein Leben lang frei von Rückenschmerzen – egal, ob körperlich schwer gearbeitet, oder viel gesessen wird. Doch man kann Einiges dafür tun, um die Häufigkeit von Rückenschmerzen vorzubeugen

Das A und O für einen gesunden Rücken ist die Kräftigung der entsprechenden Muskelgruppen, Beweglichkeit und mentale Entspannungsfähigkeit.



Machen Sie mit!

Das Training hilft, allgemeinen Rückenbeschwerden vorzubeugen und beeinflusst vorhandene Rückenprobleme positiv.

Mögliche Termine:

Do 16:30 – 17:30 Uhr

oder

Mi 18:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: KJC Sportcenter Ravensburg

*Bitte tragen Sie sich in die Liste ein, welcher Termin in Frage kommt...
Wir werden Sie informieren, welcher Kurs zustande kommt!*

