

SandradStr 21
41061 MG
Nahe Alter Markt



eXpress-Kontakt:
Miriam Spancken
01577 - 3041270

RÜCKENFITNESS

Bei unserem klassischen Rückenfitness-Programm handelt es sich um einen Präventionskurs, in dem der Rücken gestärkt wird und dauerhaft Rückenproblemen vorgebeugt wird

Unsere Wirbelsäule braucht Pflege und Aufmerksamkeit, damit sie uns stark, beweglich und aufrecht durch das Leben begleiten kann.

Stabilisierende und die Beweglichkeit fördernde Übungen, sowie gezielte Atemschulung führen zu einem harmonischen und sich im Gleichgewicht befindlichen Menschen.

Unser Ziel: Die natürliche und aufrechte Haltung wieder herstellen und stabilisieren

Wichtig! Unsere Rückenfitness-Kurse werden als Präventionskurse von den gesetzlichen Krankenkassen mit ca. 75 EUR unterstützt, wenn eine regelmäßige Teilnahme erfolgt.

10er Kurs Rückenfitness 110,- EUR inkl. MwSt.

Gerne begrüße ich Sie bei einer kostenlosen Probestunde!

