



## **Ganzheitliches Rückentraining!**

Die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung bei Rückenproblemen ist unumstritten.

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, um Rückenbeschwerden zu minimieren oder auch vorzubeugen.

Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

Um ein abwechslungsreiches Training zu gestalten, werden Kleingeräte wie Balance Pads, Kleinhanteln, Faszienrollen und Staby-Stäbe in die Stundengestaltung integriert.

Start: Mittwoch, 30.10.2024

Zeit: 19:30 Uhr

Wo: BSG Halle

Kosten: 12,- € / Monat zzgl. 6,- € Vereinsmitgliedschaft

oder Reha-Verordnung zzgl. 6,- € Vereinsmitgliedschaft