

Bewegen statt schonen

ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Dieser Kurs ist ein Angebot für Männer

Einige von vielen Ursachen für Rückenprobleme sind zu vieles Sitzen, falsche oder mangelnde Bewegung. In diesem Kurs wird mit gezieltem Training die Muskulatur gekräftigt und somit die Wirbelsäule entlastet. Die Beweglichkeit des Körpers wird gefördert, ebenso werden Kraftausdauer, Koordination und das Gleichgewicht verbessert.

Mit abwechslungsreichen Geräten macht das Training viel Freude und der Erfolg wird bald spürbar sein.

Sport pro Gesundheit Angebot

Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Termin: Freitag 9:00 Uhr – 10:00 Uhr
Kneipp Zentrum Soest

Leitung: Petra Staud
Telefon 02921 65923

Ausbildung:
Präventionsprofil
Haltungs- & Bewegungssystem
DTB Rückentrainerin
DTB Kursleiterin Faszio Training