

Rückenfit-Gruppe

Ausgleichende Übungen für Frauen und Männer, die etwas für ihren Körper tun wollen, aber kein Power-Workout suchen.

In unserem Alltag haben wir oft einseitige Belastungen und Bewegungen. Wir sitzen oder stehen viel, was zur Verkürzung bestimmter Muskeln führt und zur Verspannung anderer. Über längere Zeit kann dies zu Schäden am Bewegungsapparat führen. In diesen Übungsabenden gleichen wir diese Verkürzungen und Verspannungen durch gezielte Dehnungen und stabilisierende Kräftigungsübungen wieder aus. So werden wir beweglicher, kräftiger, entwickeln ein besseres Körpergefühl und beugen Schäden und Verletzungen vor.

Ab Mittwoch 02. Oktober 19.00-20.00Uhr (6 Einheiten) im ehemaligen Kindergarten.

Wer eine Matte hat, diese bitte mitbringen.
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Preis:€ 60,- / 48,- für Mitglieder des Kneipp-Aktivclub Anmeldung unter 0650/7148780 oder per Email an: elias@waldphysio.at
Ich freue mich auf euch!

Elias Bauer
Waldphysio