

EINE WELT VOLLER
BEWEGUNG.



RÜCKENSCHULKURS

Programm

In unserem 10-stündigen Rückenschulkurs für Erwachsene ab 18 Jahren vermitteln wir nicht nur praktisches Know-how, sondern auch theoretisches Hintergrundwissen für eine gesunde Rückenhaltung.

Dieser Kurs ist nach den Richtlinien der neuen Rückenschule (KddR) gestaltet und umfasst spezielle Stabilisations- und Aktivierungsübungen, die darauf abzielen, den Rücken mobil und fit zu halten. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke, wie Sie durch einfache Maßnahmen bei Rückenschmerzen rasche Linderung erfahren und chronischen Schmerzen vorbeugen können.

Veranstaltungsort

Sporthalle Bodestraße
Bodestraße, 39118 Magdeburg

Veranstaltungstermine

donnerstags, ab 18.01. bis 28.03.2024
11:30 bis 12:30 Uhr

Aufgrund des Feiertags am 9. Februar entfällt das Training an diesem Tag.

Kosten

120 € für 10 Trainingseinheiten

Ansprechpartnerin

Karin Tölg
Telefon: 0174 18 63 284
E-Mail: karin.toelg@ballplanet.de

Anmeldung

Bis zum 17.01.2024 auf unserer Homepage unter:

<https://ballplanet.ebusy.de/event-module/2126>