



STADT HAAG
PHYSIKALISCHES
INSTITUT



Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäule ist ein komplexes Konstrukt aus verschiedenen Strukturen. Eine Vielzahl an Knochen, Bandscheiben, Bändern und Muskeln leben von Bewegung. Bewegungsmangel wirkt sich deshalb auf sämtliche Teile unseres Rückens negativ aus. Die Wirbelsäulengymnastik trainiert die gesamte Wirbelsäule und optimiert so die Belastbarkeit dieser Strukturen.

Der Kurs verbindet informative Elemente einer Rückenschule mit gezielten Übungen zur Verbesserung der Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule.

Kurs: ab Mo, 03.10.2022 oder
ab Do, 06.10.2022

Uhrzeit: jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

Kosten: 95€ für 10 Termine

Anmeldung und nähere Informationen unter:

07434/45468

PI Haag, Elisabethstr. 3, 3350 Haag

www.pi-haag.at