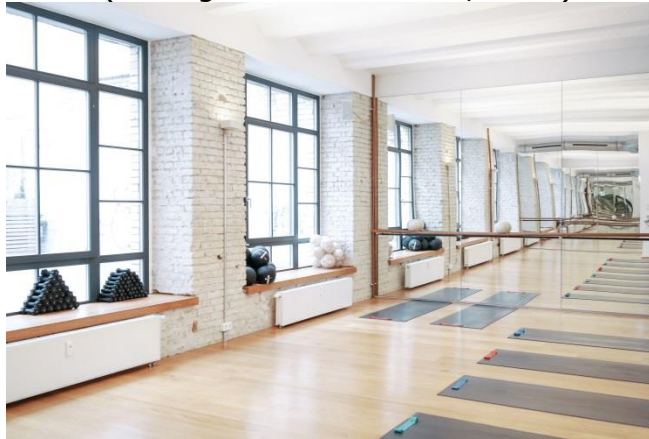




## Präventionskurs „Starker Rücken“

(im Yogastudio BECYCLE, Mitte)



### Trainingsinhalte:

- Aufwärmen mit Mobilisierungen und Yoga
- Koordinationstraining (Gleichgewicht etc.)
- gezielte Übungen für Rücken, Bauch und Nacken
- Functional-Fitness (Ganzkörperübungen)
- Kräftigung Arme und Beine (u.a. mit Hanteln)
- Rücken-Yoga: Sonnengruß mit gezielten Rückenelementen
- Entspannungsübungen

Hinweis: Das Training wird an das individuelle Fitness- und Schmerzlevel angepasst!

**Ort:** Yoga-Studio Becycle, Brunnenstr. 24, 10119 Berlin

**Tag:** Do. 16:45-17:45      **Kurskosten:** 10 Termine = 119,00 Euro

**Kursdauer:** 30.1.20-2.4.20

Die gesetzlichen Kassen erstatten bis zu 70 % der Kursgebühr! Man muss vorher nichts beantragen, ich bin für Rückenschule zertifiziert! (3 Fehlertermine sind erlaubt!)

**Anmeldungen** unter: [mail@rueckentraining-berlin.de](mailto:mail@rueckentraining-berlin.de)



Zu mir: Ich habe 10 Jahre als Sporttherapeut in der Orthopädie gearbeitet; seit 2010 bin ich selbständig (Betriebliche Gesundheitsförderung, Kurse, Personal-Training etc.)